

擒拿摔跤與 空手奪刀

郭燕京 著



西南师范大学出版社



擒拿 · 摔跤 与 空手夺刀

郭燕京 著

西南师范大学出版社

新登字 019 号

责任编辑:杨景罡 郑 遨

封面设计:江能咏

擒拿、摔跤与空手夺刀

郭燕京 著

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所经销

重庆北碚三峡印刷厂印刷

•

开本:787×1092 1/32 印张:6.50 字数:143 千

1993 年 8 月 第一版 1993 年 8 月 第 1 次印刷

印数:1—5000 册

•

ISBN7—5621—0880—3/G. 619

定价:5.00 元

崇德尚武
內兼修
繼承傳統
講求實效

賀正聯會揮毫與空手奪刀付梓

夏柏華

一九九三、六

燕京同志正之

學如逆水行舟

不進則退

沙國政于武当

山樺台大会

一九八七、六、二十二

内 容 简 介

本书是以攻防实战为内容的武术技击书籍。重点介绍擒拿、摔跤和空手夺刀的技术和训练方法。并以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等现代科学知识对擒拿、摔跤和空手夺刀进行科学的技术分析,这样更便于读者领会和学习。

本书按内容分为三章。第一章擒拿:包括擒拿要素、擒拿手法与部位、擒拿专项基本功和擒拿实用技术、(主动擒拿、防拳擒拿、被动擒拿)。第二章摔跤:包括摔跤力学知识、(稳定角的力学分析、摔跤的力学分析、力的刚柔应用、摔跤的“弧线”力学)、摔跤的基本技术、摔跤的技术动作(主动进攻摔、防守化解摔、变化进攻摔、顺势借力摔、舍身倒地摔和散打中的快摔技术)、摔跤专项基本功。第三章空手夺刀:包括人体感官系统神经传导时间差在夺刀中的运用(科研实验、解脱与反击刀抵身体的连续技术)、对直握匕首的破解法、和对立握匕首的破法。

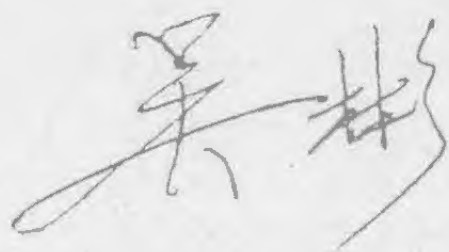
本书对维护社会治安的公安、武警、治安保卫人员、部队战士及从事武术教学训练者都是很好的借鉴教材,也是广大青年所喜爱的读物。

序

国家鼎盛,改革大业蒸蒸日上,中华民族文化之瑰宝—武术,以其崭新面貌蓬勃发展,尤以武术之精华—技击,更受世人注目。

自张文广教授的《散手拳法》问世以来,在武术技击方面得到了广泛的推广和发展,深受国内外武术爱好者的推崇。其后,此类书籍如雨后春笋竞相涌出。郭燕京同志所著的《擒拿、摔跤与空手夺刀》一书有独到之处。它以人体解剖学、人体生理学、生物力学及心理学等科学知识,阐述了技击中擒拿、摔跤与空手夺刀的要领和原理。尤其在对方以刀顶住身体的被动情况下,运用人体感官系统的神经传导时间差这一生理现象,通过科研实验,使摆脱危险控制有了理论依据。这本书对于从事公安、武警和保卫工作的人员是很值得一读的。也是广大武术技击爱好者的良师益友。郭燕京同志自小习武,多方拜师,广为探索,集国内外武术技击之精华,经十数年教学科研、实践,继《武术实用腿法》之后又一本新作的问世,令我欣慰,确感武术事业后继有人。

为使武术事业能够进一步发扬光大,为贯彻武术百家争鸣。百花齐放之方针,为扶植我国中青年武术科技人材,我愿为此书做序,以激励更多更好的武术书籍的问世。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author of the preface, Wu Bin. The characters are fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the left.

1993年8月6日 于北京

前 言

随着武术技击散打运动的普及和开展,广大的武术爱好者和青少年对武术的攻防实用动作,越来越要求迫切。擒拿、摔跤以及空手夺刀是武术技击的重要组成部分,是对敌斗争不可缺少的实用技术,它具有深远的现实意义。本人根据多年的教学、科研、实践,并综合了国内外的先进技术和训练方法,编写了此书。

本书以擒拿、摔跤和空手夺刀三个方面的实用技术作为重点章节,根据实际运用的需要将擒拿分为主动擒拿、防拳擒拿、被动解脱擒拿;将摔跤分为主动进攻摔、防守化解摔、顺势借力摔、变换进攻摔、舍身倒地摔;将空手夺刀按其握刀形势分为直握匕首的破法(破直刺腹部、破直刺胸面、破划臂、破挑刺等),对立握匕首的破法以及在被刀顶住身体的被动情况下,如何运用人体感官系统的神经传导时间差来摆脱危险控制并顺势擒住对方。

本书的所有技术动作都是通过反复实践。总结筛选出来的,都具有一定的实用价值。并将擒拿、摔跤与空手夺刀有机的联系在一起,互为补充,使攻防技术更加完美全面。

本书在编写过程中得到了武术技击家、气功中医大师郭襄平先生指导性意见,得到西南师大体育学院丰孝法教授、夏思永副教授以及西南师大科研处的大力支持。由李连杰老师北京武术学院院长吴彬作序。有中国武术研究院理论部主任夏伯华和已故老武术家沙国政的提词。全书的技术插图由多次获得重庆市散打比赛第一名的杨志林、朱英俊以及郭元之、齐磊等参与示范,由邹大勇等人绘制,由杨全洪等人抄搞。在此一并表示诚挚的感谢。

由于学识有限,本书还存在不足之处,请广大读者批评指正。

目 录

第一章 擒拿	(1)
第一节 擒拿要素	(1)
第二节 擒拿手法与部位	(4)
第三节 擒拿专项基本功	(5)
第四节 擒拿实用技术	(14)
一、主动擒拿	(14)
二、防拳擒拿	(25)
三、被动解脱擒拿	(30)
第二章 摔跤	(53)
第一节 摔跤力学知识	(53)
一、稳定角的力学分析	(53)
二、摔跤的力学分析	(56)
三、力的刚柔应用	(57)
四、摔跤的“弧线”力学	(59)
第二节 摔跤的基本技术	(62)
一、摔跤的站立姿势	(62)
二、基本步法	(62)
三、倒地方法	(66)
第三节 摔跤的技术动作	(70)

一、	无刃飞脚踢	
二、	膝守飞脚踢	
三、	变换进攻摔	(98)
四、	顺势借力摔	(99)
五、	舍身倒地摔	(100)
六、	散打中的快摔技术	(100)

第四章 摔跤专项基本功..... (121)

一、	杠铃练习法	(122)
二、	地称(一头重)练习法	(123)
三、	滑轮悬挂练习法	(127)
四、	腿部韧带练习	(129)

第三章 空手夺刀..... (131)

第一节 人体感觉系统神经传导时间差

在夺刀中的运用..... (135)

一、	科研实验	(135)
二、	解脱与反夺刀时身体的运用技术	(136)

第二节 对直握匕首的解脱反夺法..... (151)

一、	破直刺腹部	(152)
二、	破直刺胸、面	(165)
三、	破挑刺腹部	(173)
四、	破十字划臂	(177)

第三节 对立握匕首的破法..... (181)

一、	破立刺胸面	(183)
二、	破横刺胸腹	(184)

第一章

擒拿

擒拿,是中国武术技击中踢、打、摔、拿四大击法的重要组成部分。擒拿是以巧力、擒敌肢体某一部,使其关节受制,产生剧痛,失去反抗能力,将敌擒获的技术。

然而,擒拿与踢、打、摔以及长短兵器的各种技击方法,都有它各自的适应性和局限性,因此,不可以持一技而应千技。中国武术技击的内容丰富多彩,我们要综合各种技击之长,灵活应用,巧妙实施,宜拿则拿,宜打则打,宜摔则摔,打拿兼施,摔拿结合,随机应变,这样才能更好地发挥擒拿之技法效应。

擒拿之所以能够拿其身体的一部而控制其全身,它的主要原理就是逆关节运行,超限度旋转,使其关节周围软组织严重受挫,产生剧痛,从而丧失反抗能力。

第一节 擒拿要素

一、必须具有娴熟的技术和足够的力量

熟练的技巧和足够的力量是练习和掌握擒拿技术必不可少的两个方面,二者不可缺一。

对于擒拿,绝对不能认为只要学会了擒拿手法就可以轻而易举

身、身从心、心从意、意从气、气从神。

二、擒拿五要诀——灵活、随快、准、重、巧

灵活、随快、准、重、巧是擒拿技战术运用的重要要领。

擒拿技战术运用的关键之处在于，当别人突然地袭击你或进攻你时，你应随机应变，善于随机应变。有人说，自己练习时打拳为“知己”，拳谱中讲：“拳打不知”正是此理。

擒拿技战术运用的关键又在于，灵活、随快、准、重、巧。灵活，是指动作灵活，随机应变。随快，是指动作迅速，反应敏捷。准，是指动作准确，目标明确。重，是指动作有力，气势磅礴。巧，是指动作巧妙，变化多端。

擒拿技战术运用的关键，在于能够掌握对手的动作和意图。当别人进攻你时，你要能够迅速反应，抓住对方的弱点，进行有效的擒拿。这就是所谓的“知己知彼，百战百胜”。

擒拿技战术运用的关键，在于能够掌握对手的力道。当别人进攻你时，你要能够迅速反应，抓住对方的力道，进行有效的擒拿。这就是所谓的“力大则刚，力小则柔”。

擒拿技战术运用的关键，在于能够掌握对手的时机。当别人进攻你时，你要能够迅速反应，抓住对方的时机，进行有效的擒拿。这就是所谓的“机不可失，失不再来”。

三、要在“听、问、探、引”四方面苦下功夫

为了提高擒拿中随机应变的能力,就要在“听、问、探、引”四个方面狠下功夫。

“听”就是通过自身与对方接触部位来感受确定对方力量的大小,方向以及真假,虚实。

“问”就是在与对方接触时,有意采用收力、用力、抗力来感受探察出对方的攻防意图。

“探”就是用自己掌握对方的辅助之手,来佯攻对方,转移对方的注意力,为完成擒拿手法创造条件,或通过辅助之手来探明对方是否有解脱的可能,从而确定自己所要运用的方法是否可行,或随机应变改换擒拿动作。

“引”就是在对方无滑脱、逃避的可能后,利用自己手、臂、肘、腕、腰、腿等各部位的力量来引带对方,分散对方注意力;瓦解对方局部与全身各部的密切联系;并且可以利用对方在引带过程中所产生的相反的阻力,为我能迅速、果断地控制住对方创造有利条件。

总之,擒拿是依靠自己的勤练、勤用,反复琢磨和深刻体会来获得的,只有在相互对练中,通过人为的条件反射最后达到纯熟的自能反应,才能使擒拿技法得心应手,运用自如。

第二节 擒拿手法与部位

擒拿主要是针对人体四肢关节及头、颈等要害部位,施以迎关

节和踝关节旋转的技法和击打手法来控制擒拿敌方的手脚。擒拿技法有：拧、弹、切、挫、刁、拿、锁、扣、扳、勒、捆、别、折、压、卷、送、抬、拉、旋、截等，用以擒拿与解脱，控制与反控制的专门技术。以上各种技法主要施以身体的部位是：掌指关节、腕关节、肘关节、肩关节、头部（有眼、鼻、耳、腮、后脑、头发）、颈部、膝关节、踝关节、足跖关节、腰部、裆部。

擒拿技法的特点是曲线运动，旋转屈伸，螺旋往复，忽升忽降，先左后右，曲折迂回，变换不定。不管是主动擒拿，还是解脱擒拿，几乎没有一个招数是直来直往，这既便于化解，又便于进招。这是擒拿的基本要素。

第三节 擒拿专项基本功

一、操打练习

练习器材：铁砂袋。

用长宽均二十五厘米的正方形帆布小袋，内装除去铁锈的圆铁砂和绿豆，即可做成铁砂袋，铁砂袋的重量以能直臂抓起为宜。

把铁砂袋放在牢固的板凳或台面上。高度应以练习者直立时齐腰高为佳。见(图 A—1)

练习时，站在凳前，首先要凝神静气，全身放松，两脚开立略宽于肩，手臂高举过头。此时，手臂力求放松，手指自然张开。见(图 A—2)。手臂下落打击铁砂袋时，要松腰坐胯，以腰胯之力的带动

· 练习时用的手袋 打到砂袋时也不要肌肉紧张,还要保持原来的放松状态。见(图 A—3)。

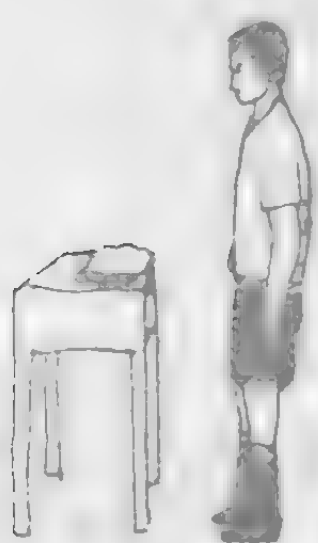


图 A—1

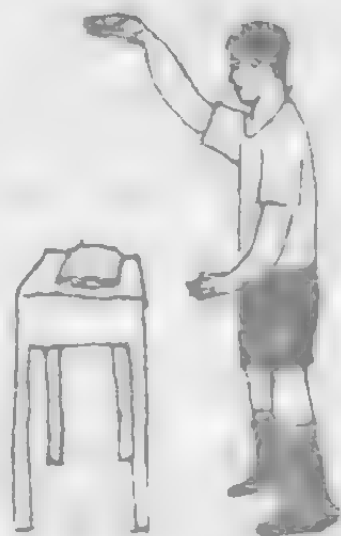


图 A—2

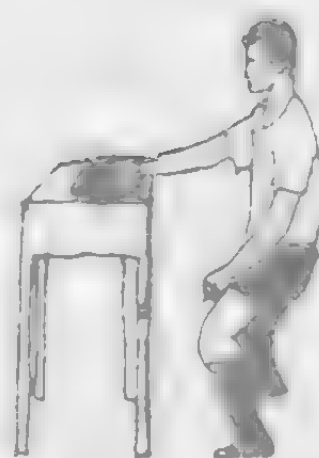


图 A—3

开始练习时,要先一只手练会,然后再练另一只手。动作要一下一下地认真体会,从慢到快,逐渐变为打一下换一只手。在打击的力量上,也要慢慢地把腰胯力加大、加快,手臂的追打意念加深。

五种手型的操打法:

1. 手指伸平,掌心向下,用手掌和五指拍击铁砂袋。见(图 A—4)。

2. 手指伸平,掌心向上,用掌背和五指背拍击铁砂袋。见(图 A—5)。

3. 手指并拢,拇指朝上,用掌外缘小指一侧劈击铁砂袋。见(图 A—6)。



图 A—4



图 A—5



图 A—6

4. 四指并拢,大拇指内扣与食指平行帖紧,用台谷穴和拇指背、食指侧扣击铁砂袋。见(图 A—7)。



A—7



A—8

5. 五指分开弯屈,掌心凹进,用五指端啄击铁砂袋。见(图 A—8)。

二、抓法练习

1. 掌心向下拍击铁砂袋,并迅速屈手抓提。抓时要尽量张开手指,抓铁砂袋的面积越大越好。动作要突然迅猛。见(图 A—9)。

提起铁砂袋时,两腿要迅速蹬伸,快速站起、手臂要平直,提到齐肩高度即可。见(图 A—10)。

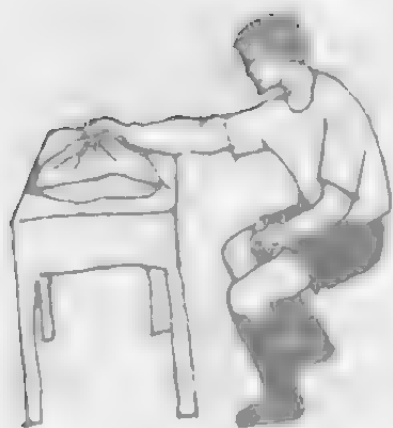


图 A—9

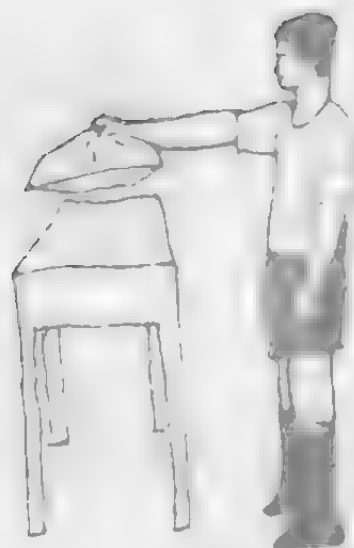


图 A—10

2. 将铁砂袋置于桌面稍高处。

手指自然分开，同侧脚尖向外摆，并迅速将其拨回。动作要求快速，有力。见(图 A—11)。

抽回铁砂袋时右手臂同时向杯中同时回拉，并随向右侧身转体之力，把铁砂袋中抛于身体侧前方。见(图 A—12)。接着随铁砂袋的下落，向下同左上划弧，将铁砂袋放回原处。动作要求速度猛烈，引回拉及转身时都要以腰力转动为主，右手拾袋要牢牢地抓住铁砂袋。左右互换练习，要领相同。

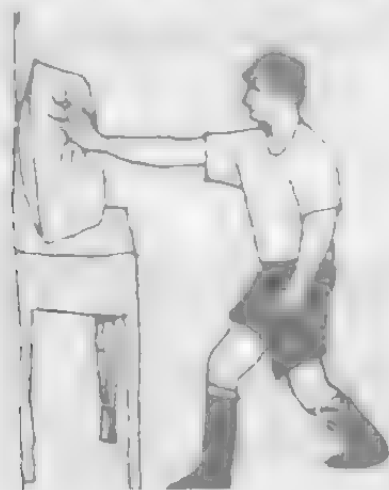


图 A—11



图 A—12

3. 掌心向下，右手指抓住铁砂袋，手臂向前伸直，身体直立。

见(图 A—13)。

五指抓握时,速度自然下落。练习者要快速屈膝下蹲,松手时,用手向下抓握,不要使重物落地。若形成马步上提,见(图 A—14,A—15)。左右互换练习,要领相同。



图 A—13

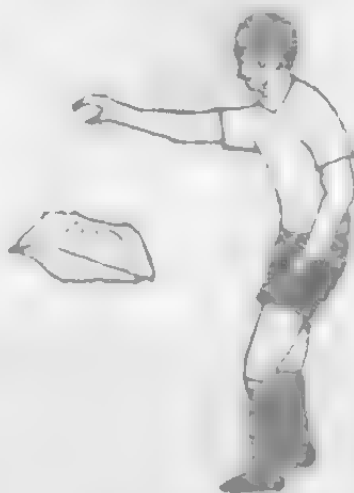


图 A—14

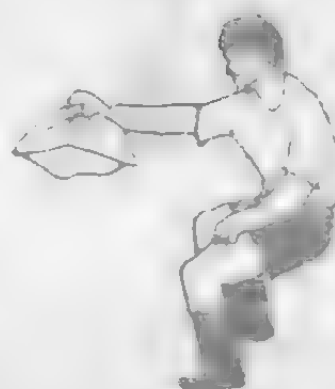


图 A—15

还可以两人或多人进行负重时反抓握练习,以提高指力、臂力和腰力。

三、拿、拧练习

练习器材:弹簧棒。

用直径五厘米的、长约三、四米的圆木,一端与弹簧连接固定,并将弹簧固定在牢固的物体上。其高度与练习者两脚开立时腰部相齐,见(图 A—16)。

拿拧练习法:

1. 两脚开立,屈膝下蹲成马步,右手掌心把抓握木棒,然后沉肩、裹肘、向前屈臂,猛然向前中用力回拉,使握棒手心朝上。见(图 A—17,A—18)。左右手互换练习,要领相同。



图 A—16



图 A—17

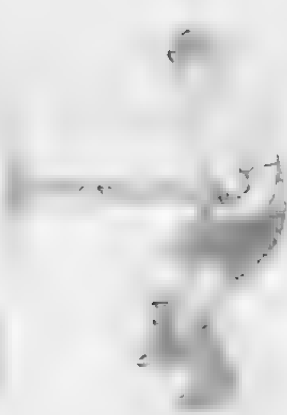


图 A—18

...A—22)。左右手互换练习,要领相同。

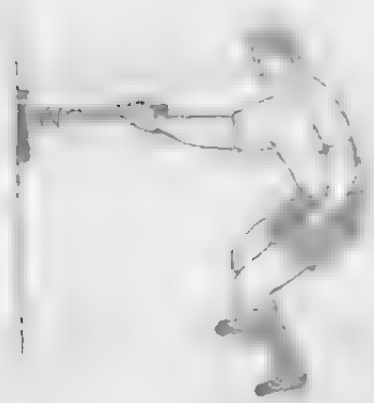


图 A—19



图 A—20



图 A—21

四、卷握练习

1. 卷放千斤坠

练习器材:千斤坠。是用直径四厘米,长约五十厘米的圆木,中间系紧一根绳子,下面拴一个半公斤重的物体。

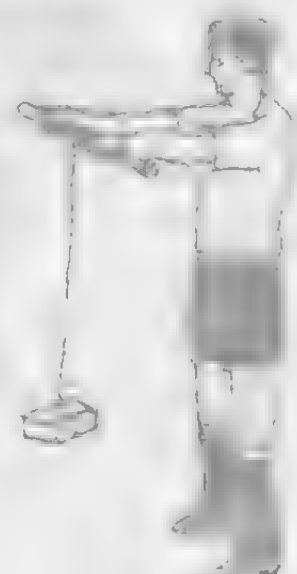
這門專門科學研究的對象，身體肌肉、骨骼、關節、神經、血管、內分泌系統和呼吸系統等，在運動時所發生的生理反應，以及運動對人體的適應性，運動對人體的損傷和恢復，運動對人體的營養和代謝，運動對人體的體能、技能、心理、社會適應性的影響，以及運動對人體的保健和康復等。



2. 拧棒较力

练习器材: 锄把一根。

较力。



内旋拧棒:两人均以同侧手左(右)侧握锄柄,左脚心相对,同时用右手(左)翻拧锄把,相互较力。

肩袖较力，则可抵消小圆的左右旋转之力，及手指的抓握力。

3. 拧干棉毯

图 1-1-1 棉田一年两熟(麦棉套种)示意图

练习者将用水浸泡透的桐壁折成适合两手抓握的厚度，用力将其全部拧干。然后再打散重新放入水中浸透，继续将其拧干。练习时要求反复拧干3—5次。拧动时要求两腿屈膝，成半蹲状。

五、扣提练习

练习器材：坛子两个。预备坛口直径为十厘米的坛子两个，向坛子内放入沙石，所放沙石量应逐渐增加，以提得起来为宜。

练习者站好马步桩，两臂向前平伸，用五指抓握坛口，缓慢松臂。接着两腿蹬伸站起，两手随即将坛子提起，两臂伸直与肩齐（见图A—24）。接着两臂向身体两侧分展开，再向左右转体，带动两臂平行移动，见（图A—25）。最后，两臂向前平移并拢，两腿屈膝半蹲成马步，将坛子放至地面。

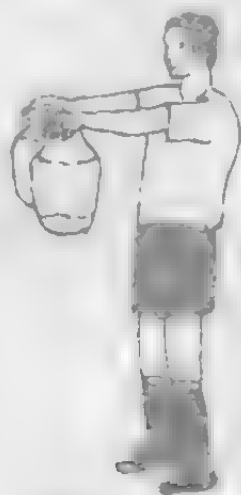


图 A—24

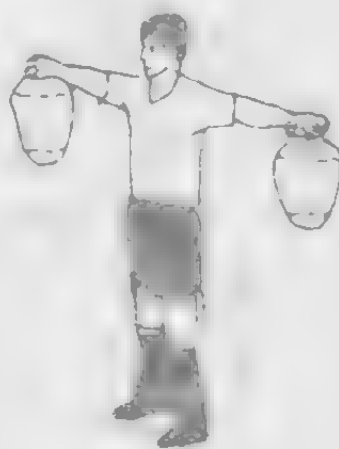


图 A—25

六、挑腕练习

练习器材：直径4厘米的重木棍一根，长度与练习者身高相当。木棍一端系上装有砂石的小包一个。

练习者一手握住木棍一端，有砂包的一端放在地上，手臂与棍身成一直线。见（图A—26）。

练习者靠腕力将木棍挑起，使有砂包的一端缓缓抬起，并向身体左后划弧，落于左侧身后地面。见（图A—27，A—28）。

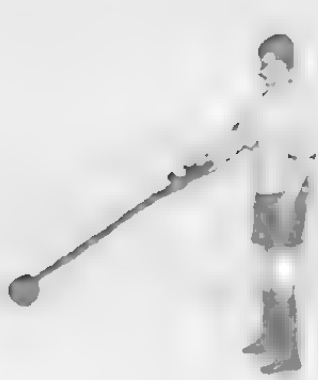


图 A—26



图 A—27



图 A—28

接着练习者伸开拇指,用指肚按压木棍,配合脚力和小指侧的扣压之力,再将木棍直接抬起,当木棍升至头的左后上方时,小指侧与拇指突然用力扣压,使棍向身体后方弧线落于体前地面。(见图 A—29)。

此练习主要训练腕力、臂力以及手指的扣按力。

七、指力练习

1. 铁牛耕地

练习者两腿略分开,两手指分开着地撑于地面,此撑与肩同宽,手与脚之间距离为上腹部至腿的长度。

先使臀部后移,然后屈肘,头、胸向下接近地面,随两脚蹬地使头部向前顶伸,同时两臂撑地将上体抬起,使身体垂直。接着两臂屈肘后,再前推,使上体下降后移,还原路线还原。

此动作主要是提高掌指力、腕力和臂力,同时也训练了腹肌。

2. 力解绳结



图 A—29

练习器材:粗麻绳一根,直径约20毫米,长1—5米。要求柔软,紧密质量好。

练习者先把麻绳打成绳节(在10个节以上),然后再一个个地解开、解了再结,结了再解。开始练习时打的结要松一点。随着臂力增强,绳节要求越打越紧。这样反复练习,拇指、食指和中指的扣、掐、提、拉之力自然增加。

第四节 擒拿实战技术

一、主动擒拿

1. 抓腕肘击肋插背别肘

动作说明:甲、乙双方对面走近时,甲让至乙右侧,突然出右手抓握乙右腕并向左上领抬交于左手抓握(图 A30),接着用右肘猛击乙右肋(图 A31),当乙受击缩身的一瞬间,甲用右小臂向上挫勾乙右肘,同时左手推按乙右腕,使乙右臂向身后屈肘(图 A32),接着甲右手迅速向上插伸抓握乙右肩并向右转体下压,左手同时沿乙腰背向其后脑猛推,使乙跪地不能反抗(图 A33)。

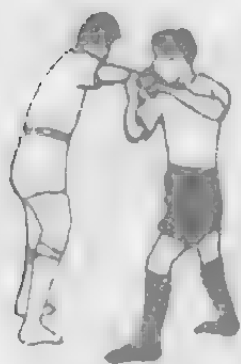


图 A—30

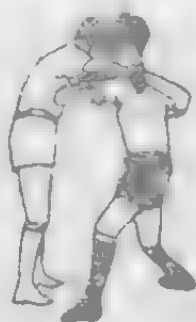


图 A—31

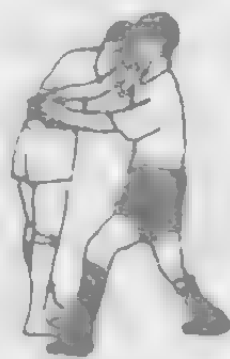


图 A—32

要点:抓腕换手肘击要求快、准、狠,并与插背别时紧密衔接,快速连贯,不能给对方喘息之机。

2. 顺向双手拧腕

动作说明:当对方站立或行走时,我从后面接近到对方左侧偏后,突然前伸右手向下拍抓对方左腕前方,当对方愣神左手上抬举劲之机,我左手复抓握其左腕,双手合力向上向右下翻拧对方左手腕,同时向右后转体下压助力,将对方擒住。见(图 A34, A35, A36)。



图 A-33

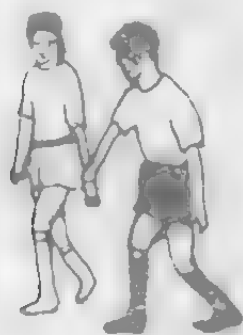


图 A—34

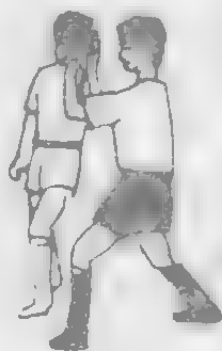


图 A—35

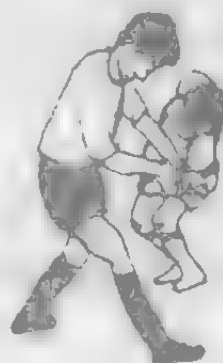


图 A—36

要点:右手拍抓与左手合握要快速、协调、借力发力,双手翻拧要充分借助转体下压之力。要求快速、连贯、有力。

3. 背向双手折腕

动作说明:我与对方迎面走近,当右肩错过的一瞬间,突然用右手向后拍抓对方右腕后方,并屈肘上提,左手随即抓握对方右腕,双手合力用两大拇指推压对方掌背,向上向右翻拧对方右手腕,使其右腕极度内折剧痛,而被擒。见(图 A37, A38, A39)。

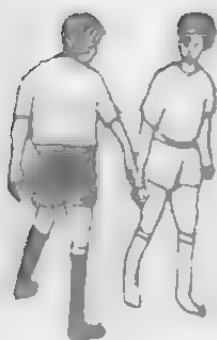


图 A—37

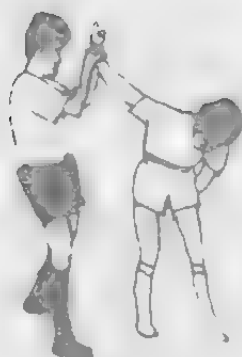


图 A—38

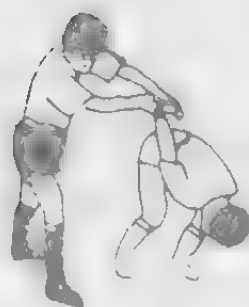


图 A—39

要点：单手拍抓对方右腕，动作幅度小，速度快，但牢固性差，因此要迅速过渡成双手抓握。两拇指推压对方掌背时，手心要空，用两小指侧向后勾压对方腕部。动作要求快、准、狠。

4. 折指法①

动作说明：当对方伸手指点我时，我突然出右手抓握其手指，向下折压使对方剧痛不能反抗，见(图 A40, A41, A42)



图 A—40

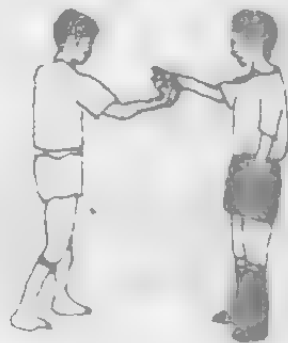


图 A—41

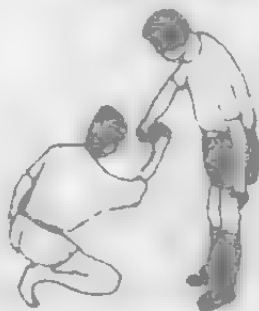


图 A—42

要点：抓指要快、准，折指要配合上体前俯下压之力。

5. 折指法②

动作说明：我与对方握手后，突然用四个手指将对方的大拇指

缠握住,并用力折压,迫使对方屈膝蹲身;我复用左手抓握其手,将对方控制不能反抗。见(图 A43,A44,A45)

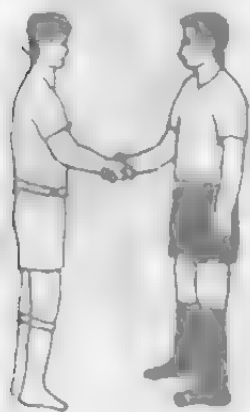


图 A—43



图 A—44



图 A—45

要点:握手是为麻痹对方,以便顺利擒住。因此握手后要快速抓指折压,并与左手抓腕控制紧密配合,迅猛果断

6. 抓腕砸肘外旋拧腕。

动作说明:我与对方均以格斗势相对峙,我突然用左手抓握对方左手腕;上右脚,右拳举起作劈对方面部,待对方上顾之机,用力向下砸压对方左肘弯,同时左手向上推送,迫使对方屈肘;接着用右手抓紧对方左手,右脚向右侧横跨,上体右转下压,双手随之用力翻拧对方左腕,将其拿住。见(图 A46,A47,A48,A49)

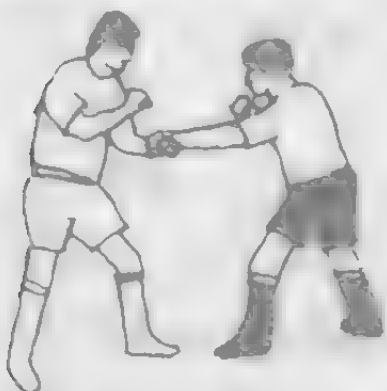


图 A—46

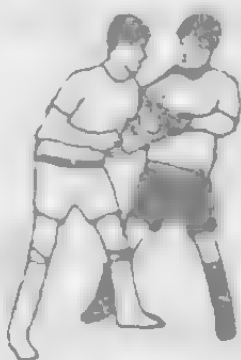


图 A—47

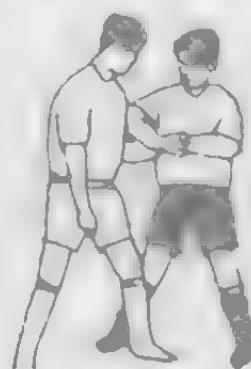


图 A—48

要点：左手抓腕要快、准、牢，并与右拳砸肘紧密衔接（砸肘的力点在右小臂中部）。右手抓对方手腕时，手臂要尽量内旋，以便增加翻拧的幅度。双手翻拧时一定要借助上体之力。

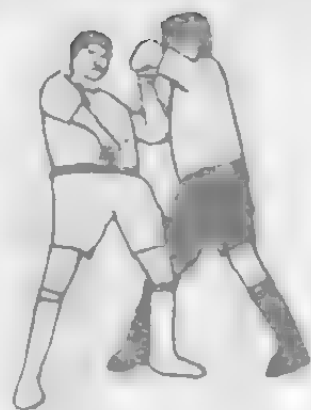


图 A—49

7. 握手左翻身拧臂折腕

动作说明：我与对方握手，突然抓紧对方右手向右横领，当对方本能地向反方向掣劲时，我顺势向左横摆，并与左手合力握其手腕，随身体向左翻转 360° 猛拧对方右臂，并撤步回拉，折腕将对方控制。见（图 A50, A51, A52）。

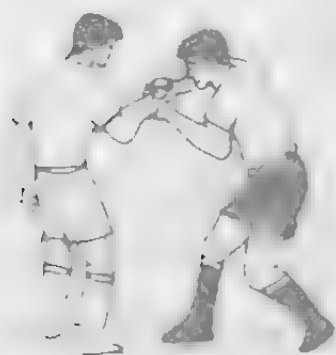


图 A—50

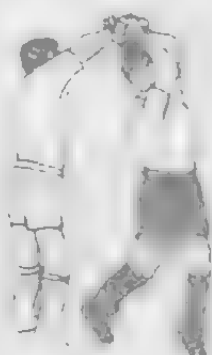


图 A—51

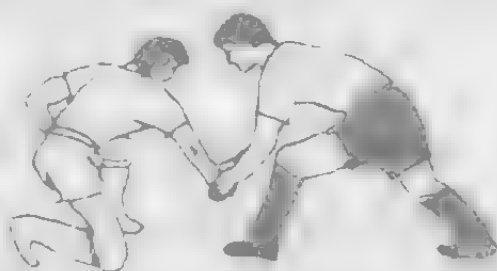


图 A—52

要点：右手向右横领目的是使对方向左掣劲，这样再用双手合力翻转体拧臂就比较容易了，整个动作要求快速、连贯、一气呵成。

8. 握手右转体拧臂架肘折指

动作说明：我以握手并抓握对方右手，突然向左领带，左手复握其右手，以双手之合力迅速向右上翻转拧对方右臂，上体靠紧对方背部，防其向左翻转，同时用左肘向上顶架其右肘外侧，并用手掌根抵住其右手四指，将对方控制，不能反抗。见（图 A53, A54, A55）。

A54,A55)。

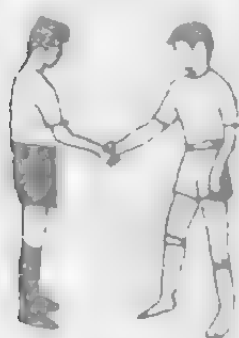


图 A—53

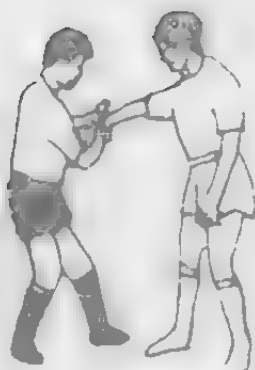


图 A—54



图 A—55

要点:握手要牢,先左领后再向右翻拧。整个动作要快速、连贯、一气呵成。左肘尽量上顶,右手用力折压。

9. 握手夹臂折指

动作说明:我与对方握手,突然右手抓紧,左手前伸似击其面,并迅速回转抓对方右手腕,同时左臂下落,夹抱其右臂,使对方右臂屈肘内旋,我用右手掌根向下压折对方右手四指,将其控制不能反抗。见(图 A56,A57,A58)。

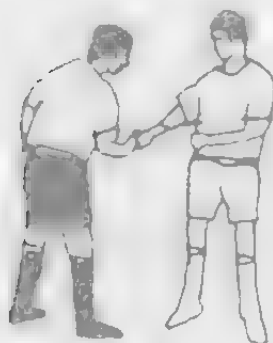


图 A—56

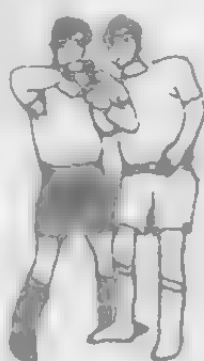


图 A—57

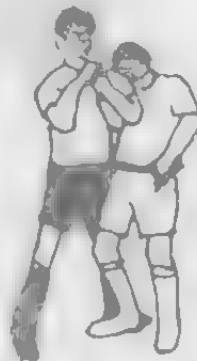


图 A—58

要点:左手前伸是为了转移对方注意力,以便顺利抓腕夹臂,左手抓腕时,手臂尽量内旋以便能够从下方抓住对方手腕外侧,同时右手协助内旋上提,这样为压折其手指创造了条件,全部动作要

求快速、协调、连贯。左手也可以从对方右腕下方抓握自己右手合力折压其手指,并用左腕上顶对方手腕。见(图 A59)。

10. 顺向叠肘折腕

动作说明:我从对方左后方接近,突然出右手前把抓握对方左手腕内侧,并向前向上抬起使其左臂尽量屈肘,左手迅速抓握其左手背向下猛压,折其手臂同时用右臂夹紧对方左臂,将其控制不能反抗。见(图 A60、A61)。



图 A-59



图 A—60



图 A—61

要点:整个动作要快速、连贯。夹持对方手臂要紧,左手抓握要有力。

11. 抓腕击面托肘

动作说明:我用右手抓握对方右手腕内侧,突然出左手佯击其面,当对方本能仰身右手伸臂前推防守的一瞬间,我左手迅速回收从下向上推托其右肘,同时右手下压其腕,并向右转体扛于左肩上,使其右臂外旋伸直上抬,两脚跟离地,将对方控制。见(图 A62、

A63, A64)

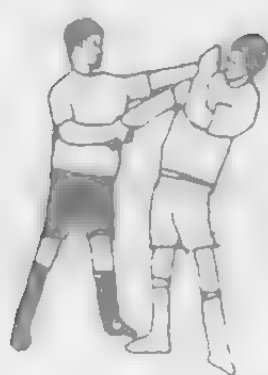


图 A—62

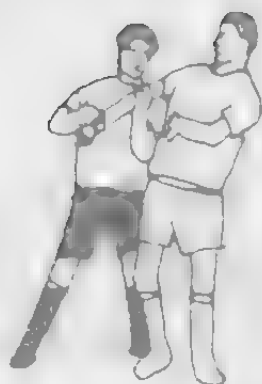


图 A—63

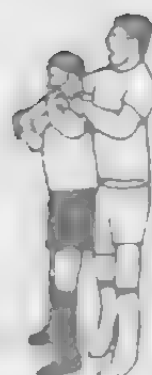


图 A—64

要点：左手佯攻其面，目的是迫使对方仰身直臂，抓住这一时机快速完成托肘动作。托肘要求用力持续，迫使对方保持脚跟离地，两腿伸直的姿势。

12. 顺向倒插腋折肩

动作说明：我在前与对方同向前行，有意放慢速度待对方接近我有肩时，我突然向右略侧身同时举左手佯击其头，待对方愣神防守的一瞬间，我右手向肩推摆对方左臂，并从其左腋下插入其肩窝，同时左手抓按其左肘，借上体前俯下压之力，双手用力折压其左肩，将其擒住。见(图 A65, A66, A67)。

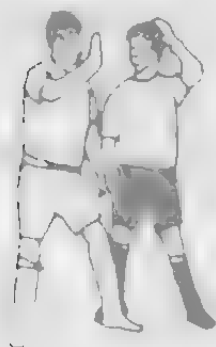


图 A—65



图 A—66

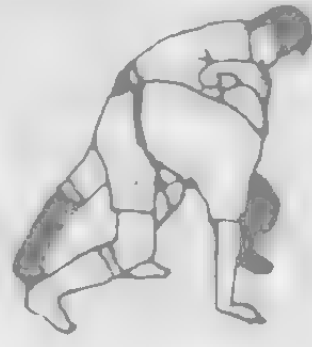


图 A—67

要点：对方走近时，要尽量靠近对方，左手佯击目的是转移其

注意,为左手插腋折肩的顺利进行提供条件,整个动作要求快速、协调、准确、有力、一气呵成。

13. 背后拉发勒喉①

动作说明:我在对方背后突然用右手从其头上抓其前发,向后下猛拉,同时用左小臂桡骨围勒其喉部,双手抱紧,身体左侧顶靠对方背部,将其控制住。见(图 A68,A69,A70)。

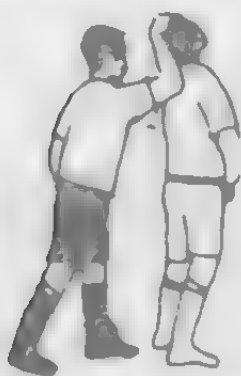


图 A—68

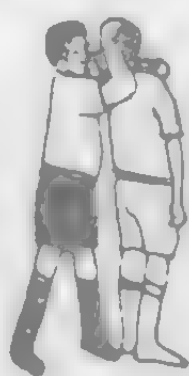


图 A—69



图 A—70

要点:拉发要狠,勒喉要紧,上体靠紧,两手合抱。如对方已失去抵抗能力,勒喉手臂可略放松,以免致死。

14. 背后拉发勒喉②

动作说明:此动作可与前动拉发勒喉1合用,当我拉发勒喉时,对方极力挺腹弯膝后倒,使我身体不易靠紧,不好用力,这时我右肘经其右肩尽量前伸,并用左手抓住自己右大臂肘弯处,右手抓住其发反过来向前用力拉按,并用上体前压助力,使左小臂更紧地勒住对方喉头,使其窒息瘫软。见(图 A71,A72)。

要点:右肘前伸,使勒喉的左手尽快抓住右臂形成一个支点,这样再勒喉就比较省力,加上右手抓发向前下拉按,上体挤压助力定能制服对手。

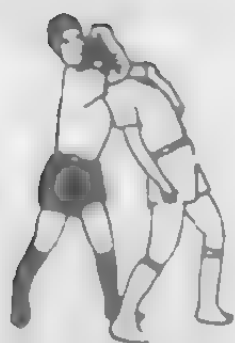


图 A—71

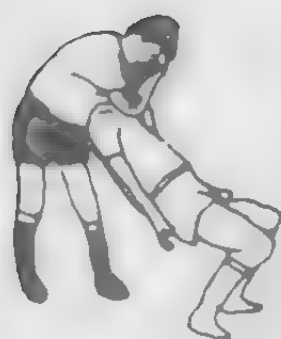


图 A—72

15. 后拘裆切脖摔接踏肩别肘

动作说明：我接近对方身后，用右手掏抓对方裆部用力上提，同时用左掌切按其颈部，借上体前压之力使对方向前扑摔倒地，然后将对方左臂拧别到背后，并用右脚踏肩锁臂将其擒住。见（图 A73、A74、A75）。



图 A—73

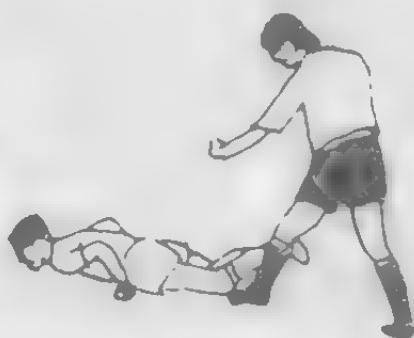


图 A—74

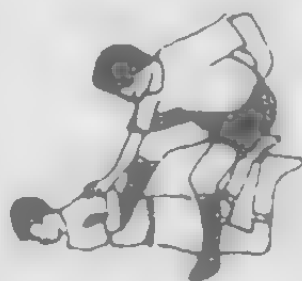


图 A—75

要点：掏裆切脖要迅猛果断，并与拧臂别肘紧密衔接，用右脚踏在对方肩臂衔接处，用小腿别压其小臂。还可利用右手抓其头发上提。

15. 后抱膝肩顶摔接坐腰夹臂抓发。

动作说明：我突然从背后用双手抱住对方双膝，同时用右肩前顶对方臀部，使其向前扑倒。在对方倒地的同时我迅速跃身骑坐在

对方的腰上,将其两臂拉至背后,用双腿夹紧,并抓其头发后拉,将对方擒获。见(图 A76,A77)。

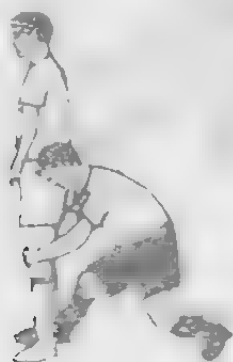


图 A—76



图 A—77



图 A—78

要点:抱摔要突然、迅速,并与跃身坐腰紧密衔接,坐压要狠,拉臂反别要快速有力。

17. 坐腰拉发别肩

动作说明:我从背后用抱膝肩顶(或掏裆勾肘)将对方向前摔倒后,迅速骑压在对方背后,用上体猛压其后脑,右手将其右手臂反拧至身后,左手抓住对方头发向左后提拉,同时右肘向前上推送其右臂,将对方制服。见(图 A78)。

要点:左手拉发与右肘别肩同时进行,使二力合抱。

18. 顺向抓手折腕

动作说明:我从右侧侧接近对方,突然出左手顺把抓握对方右手背,并向前上抬起,右手随机与左手合力抓握其右手背,同时右腿上步,向左转体;两拇指顶紧对方右手掌背,用两手小指外侧扣系对方右手腕,使手心空虚,借上体向前俯身下压之力,两手用力折压对方手腕,将其控制。见(图 A79,A80,A81)。

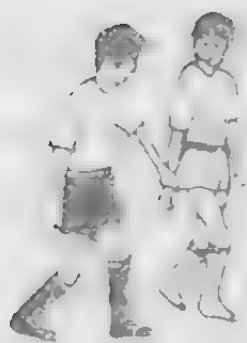


图 A-79

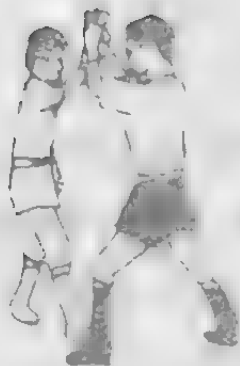


图 A-80

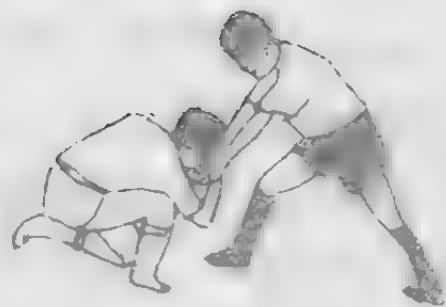


图 A-81

要点:左手抓腕要牢,上提要快,并与右手合抱上中转身紧靠抱按,双手抓腕要紧,要牢,全部动作要求一气呵成

二、防拳擒拿

1. 防右摆拳外旋卷臂折肩

动作说明:我与对手均右势对峙。对方用右摆拳击我头部,我用左手架格,同时进身用右肘或拳,已击对方面部,接右肘或小臂卡在对方左肘弯,并同怀中拉裹,同时用左小臂向上向前再向斜下方猛压,使对方右臂屈成90度角外旋反折,而不能回抽(图 A82,A83)。

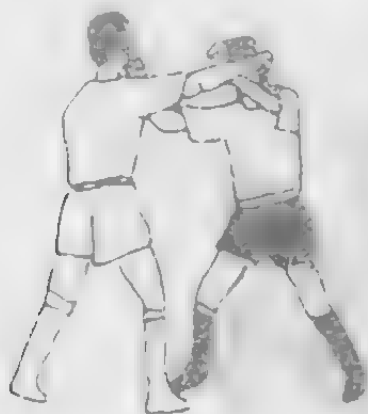


图 A-82

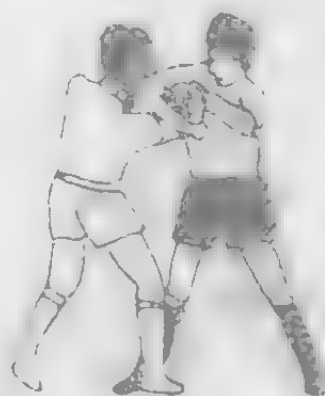


图 A-83

要点:判断要准确,防禦与还击要同时进行,并与推腕压肘等密衔接,全部动作要求快速连贯、配合协调,一气呵成

2. 让左摆拳抓臂膝撞接折肘别肩

动作说明：我与对手均右势对峙。对方用左摆拳猛击我头部，我用摇摆躲过来拳，同时右脚向右前跨步，用左手追抓对方左大臂外侧，并向下拉带，右手随机抓其左手腕，接着双手向怀中回拉，同时起左膝顶撞对方腹部，借对方俯身收腹之机，左手从其左臂下伸进，并用左小臂向怀中猛勾其左肘，同时右手向前上推其腕，迫使其左臂向背后屈肘，我左手马上向上插伸抓按其左肩背，并向左转体，同时右手向对方后脑猛推其左腕，将对方控制住。见(图 A84, A85, A86, A87, A88)。

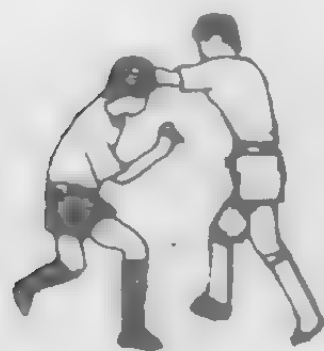


图 A—84

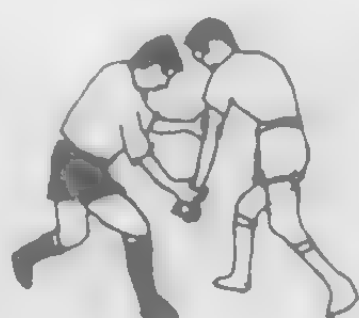


图 A—85

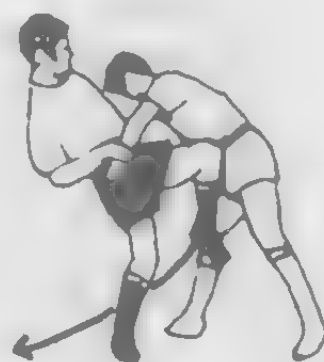


图 A—86

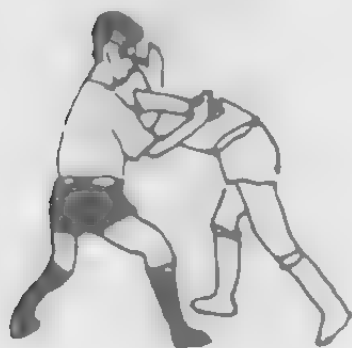


图 A—87



图 A—88

要点：判断要准确，摇摆躲闪摆拳与双手抓臂要紧密衔接，膝

撞要狠,折肘别肩要协调快速。

3. 锁直拳转体压肘

动作说明:对方以左直拳击我面部,我头部向右,侧闪躲过来拳,同时用左手抓按其左手腕,将其左臂夹按在我左颈部,我迅速用右摆拳佯击对方头部,同时右脚向前向左后盖步,上体向左后转体180度,接着双手合握其腕上抬,用右臂腋下猛压其肘,同时上体下蹲后倒。使对方左臂形成直臂反关节。见(图A89,A90,A91)。

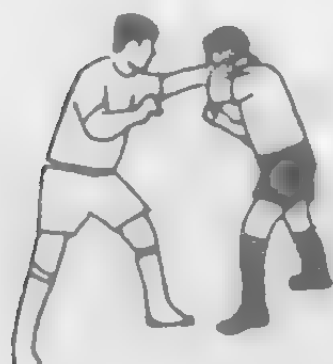


图 A—89

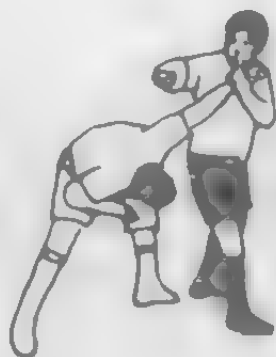


图 A—90

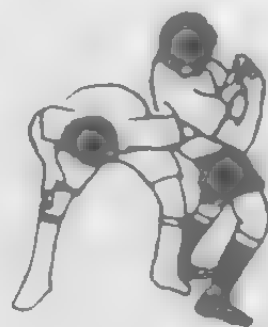


图 A—91

要点:躲闪与封压直拳一定要快速牢固,并与摆拳、盖步、转体紧密衔接,压肘要猛,并借助上体下坐后倒之力。

4. 锁抱直拳外旋拧腕别肘

动作说明:对方以左直拳猛击我面部,我上体后撤向右偏头躲闪来拳,同时用右手向左后拍抓对方左手腕,左手抓其小臂,接着向右转体俯身左跪步,右手抓住其左腕,大拇指推压其手背向外用力翻拧。左手向怀中扣压其肘,迫使其左臂屈肘外旋而倒地。见(图A92,A93,A94)。



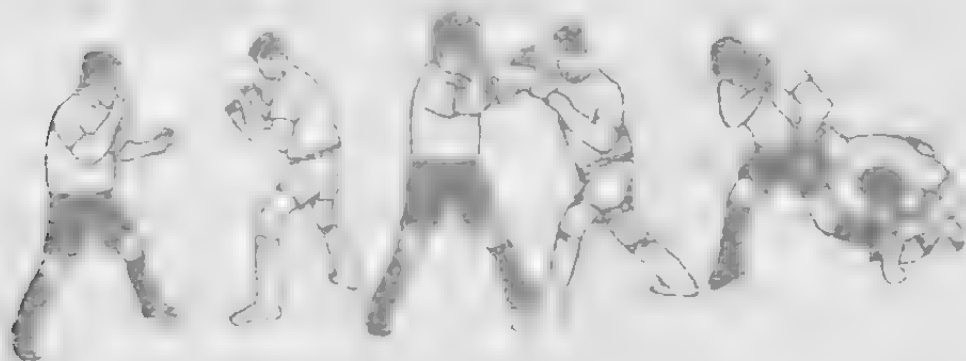
A-92

A-93

A-94

动作要快速连贯,一气呵成。

5. 防锁右直拳俯身压肘

[illegible]

A-95

图 A-96

A-97

时紧密衔接。整个动作要求快、准、狠。

6. 锁直拳断压

动作说明：对方以左直拳击我面部，我在脚迅速向右移步，向左转体侧身，同时以右小臂向外横格对方左肘，用左小臂压握对方左手腕，两臂形成夹击之力，锁死其肘。接着左手抓其腕，右手抓其肘，借上体下俯左转之力压逼其肘，将对方控制。见(图 A98, A99)。



图 A—98



图 A—99

要点：跨步与截肘时要配合协调、快速、准确。并与后侧俯身时紧密衔接，一气呵成。

7. 架臂拳拉肘压腕

动作说明：对方用右手拳击我头，我迅速向前移动，用右臂架住对方左小臂，接着用左手从对方左臂下反手勾抱对方左肘窝，右手臂下压其腕，左手同时上提其肘，同时上体前压之力，将对方控制。见(图 A100, A101, A102)。

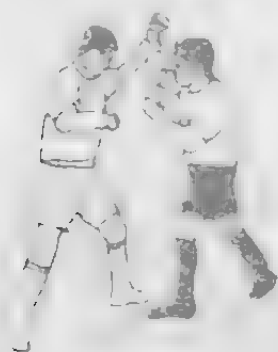


图 A—100

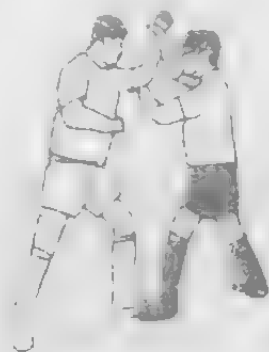


图 A—101

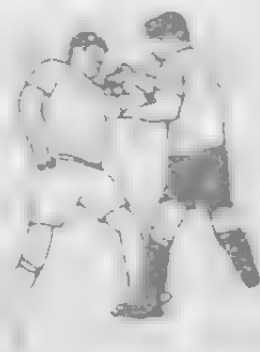


图 A—102

要点：判断要准确，迎架要迅猛，并与拉肘压腕紧密衔接，一气呵成。

8. 架防横砍掌抓腕压肘

动作说明：对方突然进身举左臂以横砍掌“猛击我面，我迅速以两小臂向外迎架。紧接着左手抓其腕根部，向下翻拧，用右小臂猛力下压其肘部，同时上体前压助力，将对方控制。见（图 A103、A104）。如对方还要抗争，我迅速起右脚勾踢其右脚腕，右手向后回拉其左肩，将对方摔翻倒地。

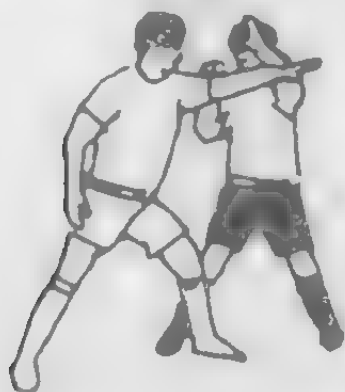


图 A—103

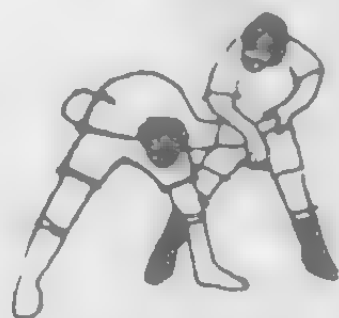


图 A—104

要点：架防要快捷，并与抓腕翻拧、俯身压肘紧密衔接，一气呵成。整个动作要求快、准、狠。

三、被动解脱擒拿

1. 破单手顺势抓腕①

动作说明：我左手被对方右手抓握，我左臂突然向右屈肘屈腕横拉，同时用右掌食指根外侧向左横击对方右腕内关穴，并顺势抓其腕。接着左臂从右手上方翻出用左横掌砍击对方咽喉，接着右臂内旋上抬使其右臂外旋，我左手回抓对方右手背，右脚向前上步，双手合力向左上翻拧其右腕，将其控制。见（图 A105、A106、A107、

A108,A109)。

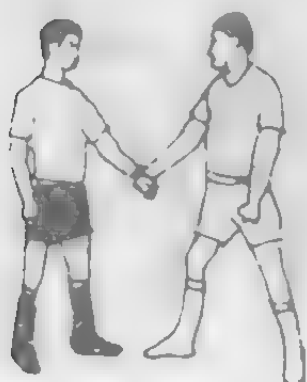


图 A-105

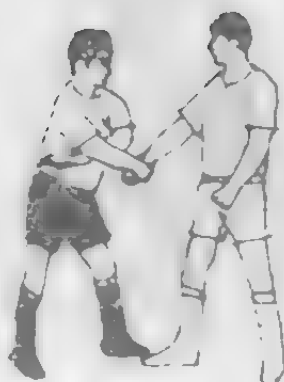


图 A-106

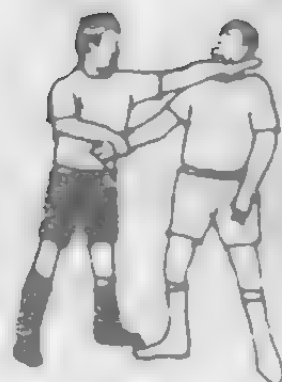


图 A-107

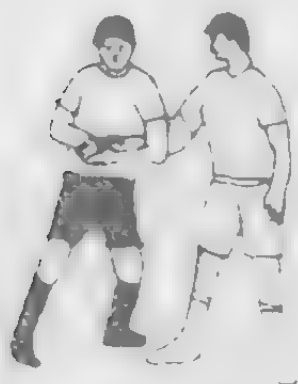


图 A-108

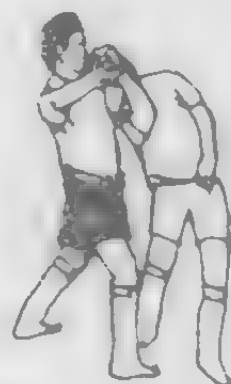


图 A-109

要点:解脱时两手要用力向左右挣搓击腕抓握,并与横掌砍喉,抓腕翻拧紧密衔接,快速连贯,一气呵成。

2. 破单手顺势抓腕②

动作说明:我右手腕被对方左手顺势抓握,我突然前跨右脚,降低重心,同时右臂屈肘。用右掌虎口托顶其左腕,左手抓其左手背,双手合力随转体用力向左向上再向下翻拧并折压其左腕,将其控制。见(图 A110,A111,A112)。

脆、迅速有力,并充分借助转体之力。

4. 破单手叉叉抓腕

动作说明:我右手腕被对方右手抓握,我突然前伸左手佯击其面,当对方仰身躲闪防守之机,我左手迅速回抓对方右手背,双手合力屈肘上抬,并以右小臂内侧用力下压其右手食指,迫使其右臂外旋,手指背屈,接着双臂抱紧,猛向左转体,双手借力横折对方右腕。见(图 A116,A117,A118,A119)。

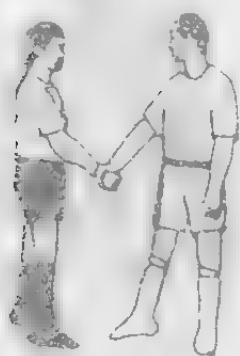


图 A—116

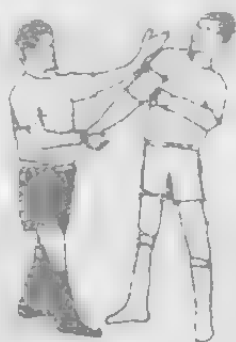


图 A—117



图 A—118

要点:左手佯攻其面要真实,并与抓手抬肘紧密衔接,目的是诱使对方仰身直臂,以利我快速压指横折其腕,全部动作要快速、协调,力点准确、一气呵成。

5. 破单手交叉横抓腕(金丝缠腕)

动作说明:当我被对方正面用右手抓住右手腕背侧,我迅速用左手抓按其右手背,同时双手合力上抬,并用右手四指向上向右从上面回扣压其右手腕,迫使其右臂屈肘。接着我左肘上抬压在对方右肘上面,借上体向前挤压之力,双手锁牢其右手,用力外旋裹压,迫使对方跪地被擒。见(图 A120,A121,A122,A123)。

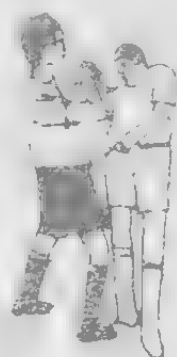


图 A—119

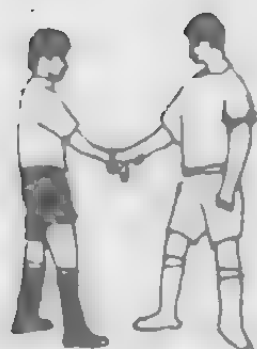


图 A—120

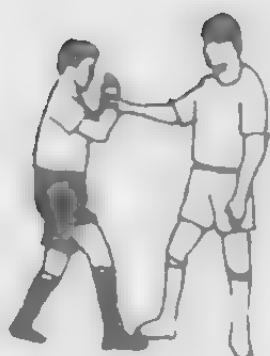


图 A—121

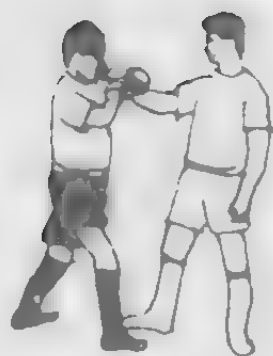


图 A—122

要点：左手抓按对方右手背要快捷，并与抬臂锁腕紧密衔接，尽量迫使其右臂屈肘形成“S”型，上体与双手要同时下压拧裹。

6. 破双手抓握单臂

动作说明：对方在正面用右手抓我右腕，左手抓我右肘部。我用左手从下面托抓对方左手背，将其左手紧夹在我右肘下面，右小臂在左手的助力下先向左上再反过来向右上连续快速划弧，从对方右手与左臂间挣脱出来。接着右小臂向右向下向左上划一小弧，将对方右手腕缠裹翻拧，右手与右肘始终夹紧对方左手，将其擒住（见图 A124、A125、A126、A127）



图 A 123

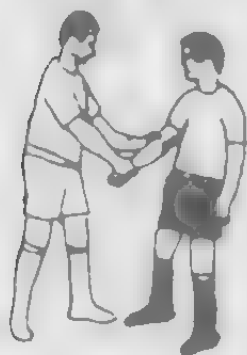


图 A—124

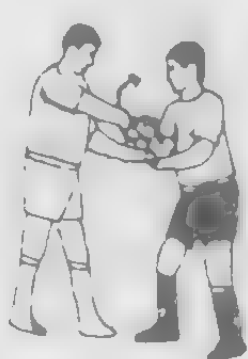


图 A—125

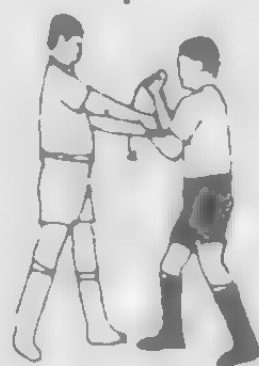
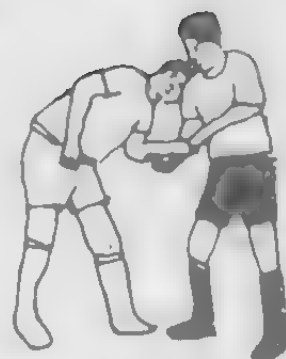


图 A—126

要点:左手与右肘要夹紧对方左手,右手挣脱时双臂要协同用力,右手先向左上是为了转移对方注意,向右上才是真正的解脱,右手挣脱后要迅速与左手合力缠裹对方左腕,整个动作要快速协调,一气呵成。



7. 破双腕被双手抓握

图 A-127

动作说明:我双腕被对方正面双手抓握,我突然双臂紧缩与身体保持一个整体,借上体左右转动将两手前后搓动并向外撑,似挣脱状。接着双手内旋用力合抱交叉,用左手从下面抓住对方左手背并将四指扣住其食指外侧,拇指根顶住其掌背小指侧。左手用力向右下翻拧对方左手,同时右腕助力下压其拇指,使其无力抓腕,我顺势将右手挣脱出来,双手合力翻拧对方左手腕,当对方无力反抗时,我腾出右手反掌砍击对方右颈部。见(图 A128,A129,A130,A131)。

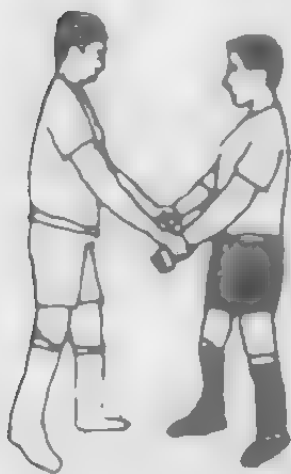


图 A-128

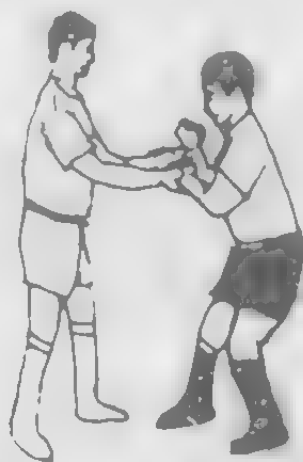


图 A-129

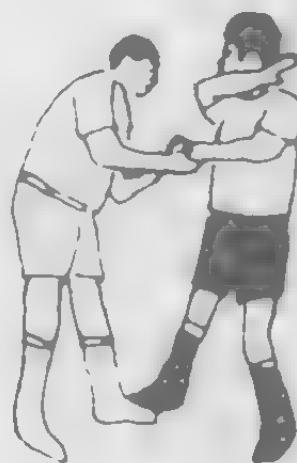


图 A-130

要点：两手搓动外撑要突然而且有力，借对方双手回用之力迅速合抱，用双手将其左手锁紧，并用双手之合力翻拧其腕。整个动作要突然快速。遇到对方力量较大时，可借助上体下压之力。

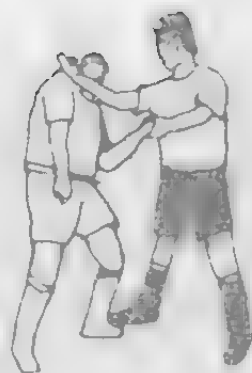


图 A—131

8. 破单手横握抓腕

动作说明：我右手腕被对方左手正面横向抓握，我左手前伸佯击对方面部待对方仰身注意防护头部时，我左手迅速回落抓握对方左手背，并与右腕合力将其右手夹紧，接着双手合力将对方左手向胸前回拉，并迅速向左转体，同时用右肘猛压对方左手臂，使其手腕剧痛，不能反抗。见（图 A132，A133，A134）



图 A—132

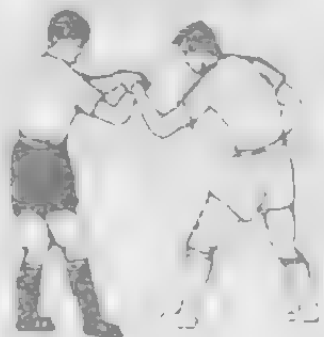


图 A—133

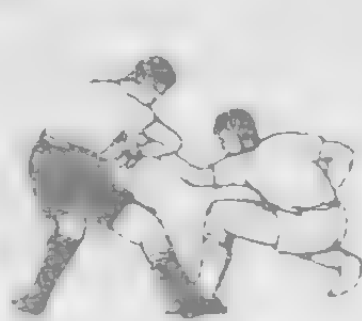


图 A—134

要点：左手佯击其面与抓其手背要紧密衔接，此动必须在对方仰身注意防守的一瞬间方好使用。双手合力向胸前回拉要迅猛有力，同时抬右肘猛压对方手臂、全部动作要快捷、连贯、一气呵成。

9. 破顺势折指

动作说明：当我用右手食指指向对方时，对方突然用左手抓住我右手食指向下猛折，我在被动情况下迅速向下蹲身缓解，同时向左转体翻身，并用左手抓住对方左手向左翻拧，用右大臂夹压其左

肘,身体下坐后倒、左手向上托抬对方左手,将其控制。见(图 A135,A136,A137,A138)。

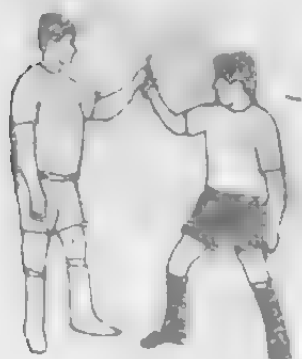


图 A—135

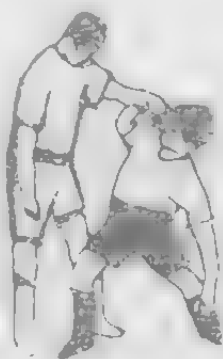


图 A—136

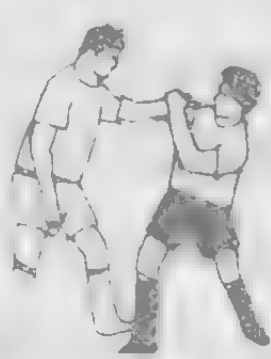


图 A—137

要点:当手指被抓后,反应要快,要顺势蹲身,屈肘转体与夹臂屈肘要紧密衔接,快速、果断。

10. 破背屈锁臂

动作说明:当对方从背后用右手臂屈锁我颈部时,我迅速用双手下拉对方右手臂,同时向下蹲身向左转体,并迅速抽出左脚落于对方身后,用大腿内侧靠紧对方大腿,腾出左手按其左大腿,起身以臂挤靠对方胸部,将其向后摔倒。见(图 A139,A140,A141,A142)。

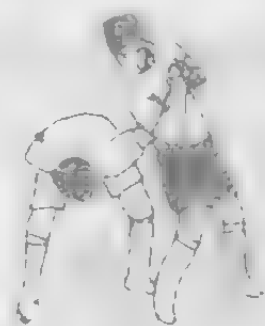


图 A—138

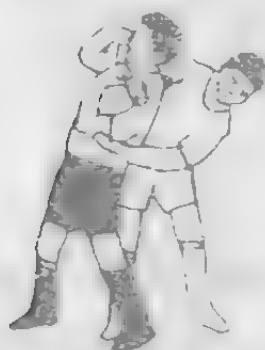


图 A—139

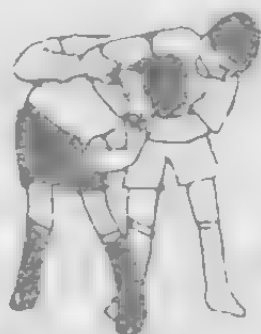


图 A—140



图 A—141

要点:蹲身转体要迅速,并与跨步挤靠紧密衔接,要充分借助蹬地转体之力将方摔倒。

11. 破单手顺势抓大臂

动作说明:当对方正面(或斜侧面)用右手抓住我左大臂(肘上部)时,我迅速用右手按住对方右手背,右脚向后撤步并向回猛拉对方右

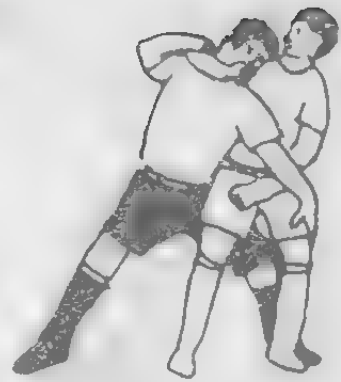


图 A 142

手,当对方掣劲之机,我左小臂迅速由下向外向上向左下将对方右手缠紧,并向回按压,使其右腕剧痛而被控制。见(图 A143、A144、A145)。

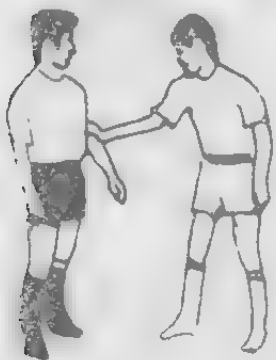


图 A—143

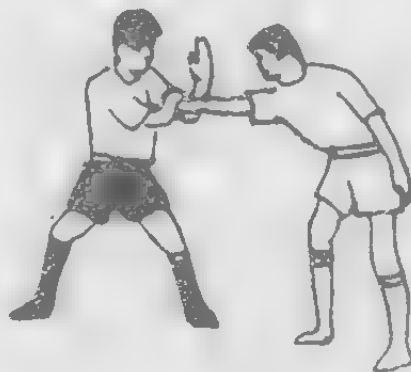


图 A—144

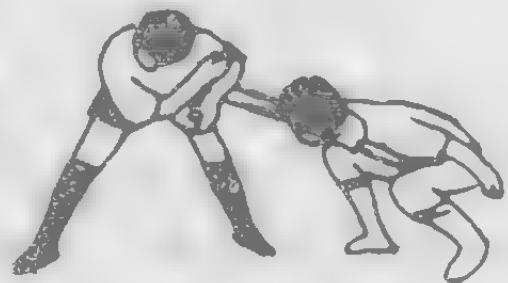


图 A—145

要点:按手回拉与缠腕要紧密衔接,快速果断,一气呵成。

12. 破单手正面抓肩

动作说明:当对方正面用左手抓我右肩时,我迅速用左手抓按对方左手背并用四指扣抓其小指侧,同时抬右手佯击对方头部,使其仰身躲闪,我右臂迅速从对方左臂上方向左下插掌,用右肩锁压

其腕,并顺势跪步助力将其控制。见(图 A146,A147,A148)。

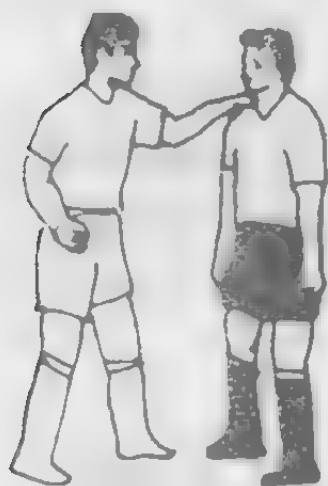


图 A—146

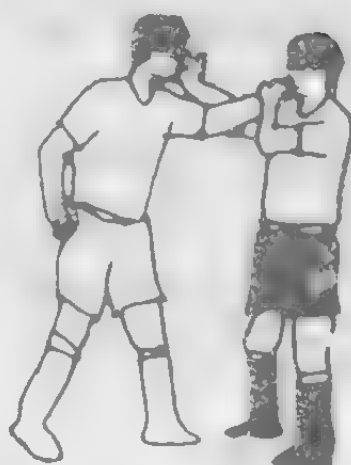


图 A—147

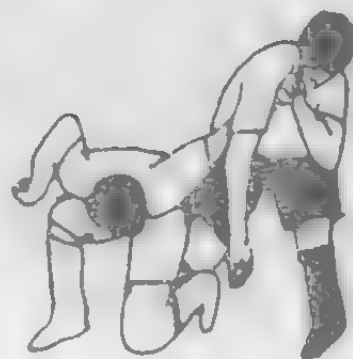


图 A—148

要点:我左手要按紧对方左手,我右手佯攻其头部,目的是转移对方的注意力,使右肩锁压其腕得以顺利完成。注意跪步与压腕动作要协调,全部动作要快速、连贯、一气呵成。

13. 破单手交叉抓肩

动作说明:当对方正面用左手抓住我左肩时,我迅速抬右手从对方左臂上方抓握其左手,接着用左手抓握其左手腕,右脚向右横跨一步,同时向右转体俯身,双手借力翻拧下压对方左手腕,将其控制。见(图 A149,A150,A151)。

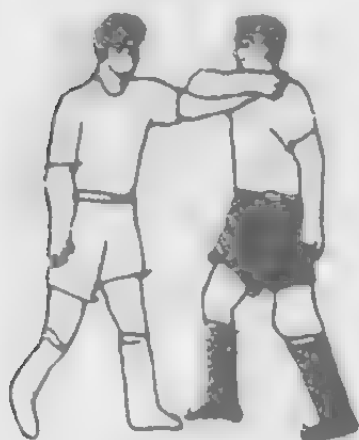


图 A—149

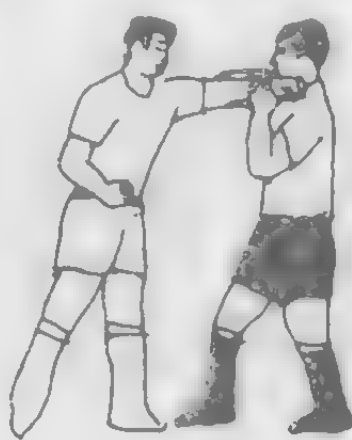


图 A—150

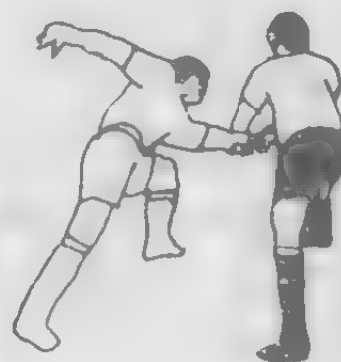


图 A—151

要点:右手抓握对方左手时,要形成一个佯击其面的假动作,使其注意力转移,以便我能顺利地完成翻拧其腕的动作。注意,双手翻拧下压对方手腕时,要充分借助上体之力。

14. 破单手背后顺抓肩

动作说明:当对方从背后用右手抓我右肩时,我迅速用左手抓按其左手,并向前倾身拉带,当对方向回抽手掣劲的一瞬间,我右臂迅速屈肘上举,并向右后转体俯身,用右肘猛压对方右小臂,将其控制。见(图 A152, A153, A154, A155)。

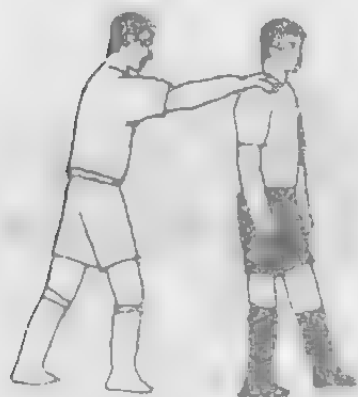


图 A—152

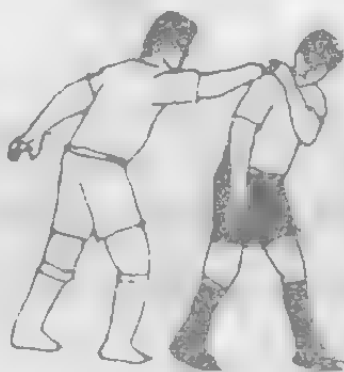


图 A—153



图 A—154

要点:左手抓按对方左手要紧,前拉与回身转体肘压要紧密衔接。整个动作要求快捷、果断、干净利落。

15. 破单手背后交叉抓肩

动作说明:当对方从背后用左手抓我右肩时,我迅速用左手抓按其左手,同时抬右手反臂横击其面,当对方躲过横击,我右臂顺势向下向左前上方划弧将对方左臂缠紧,并向上扎抬其肘。见(图 A156, A157, A158)。



图 A—155

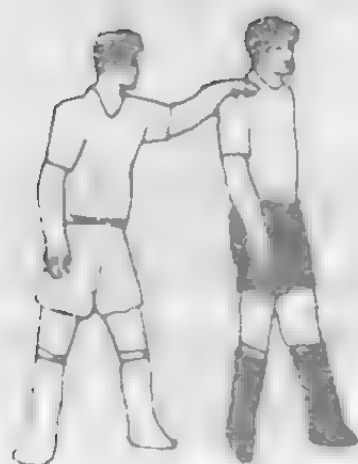


图 A-156

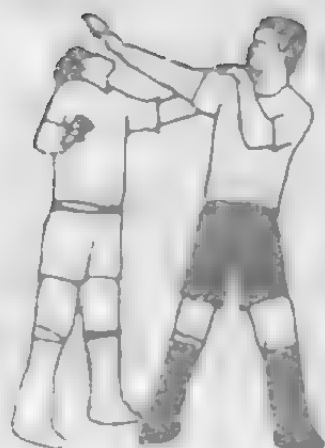


图 A-157

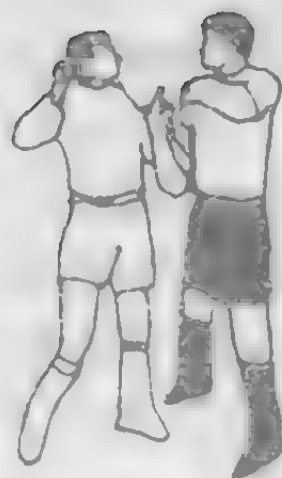


图 A-158

要点：左手要扣牢对方抓握的左手，并与右手横击面部紧密衔接，顺势将对方左臂缠裹上抬。此动作没能造成对方剧痛，当对方准备反抗时，迅速抽出左拳猛击对方面部或用左肘撞击其裆，将其制服。

16. 破单手抓衣领①

动作说明：当对方用左手抓住我前胸（或衣领）并向前推送时，我迅速用左手抓按对方左手，同时左脚略向后撤步，猛向左转体，将对方左臂挑开，并用右小臂勾左横击其左肘，顺势向下俯身，用右肘压肘时，将其控制。见（图 A159、A160、A161）。

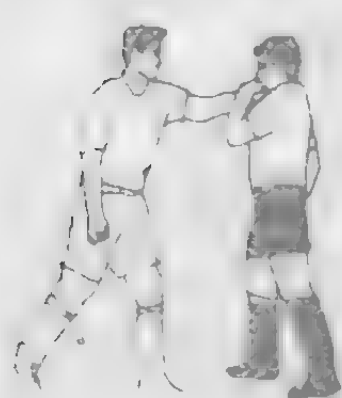


图 A-159

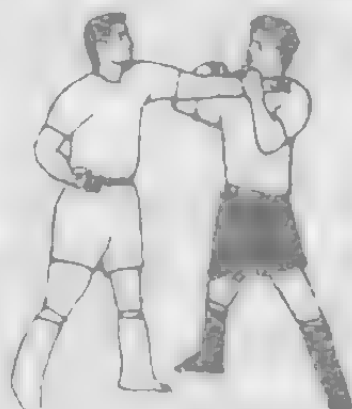


图 A-160

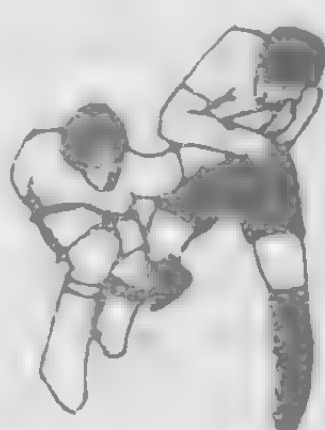


图 A-161

要点：左手要将对方抓握之手牢牢地固定在胸前，转体断肘与

要点:左手要将对方抓胸之手牢牢地固定在胸前,转体断肘与俯身压肘要快速,协调、迅猛、有力。

17. 破单手抓衣领②

动作说明:当对方用左手抓我前胸衣领并回拉时。我迅速用双手(右手在上)抓按住对方左手,将其固定在胸前,上体顺势向左前俯身并微向左转体,左脚前跨半步,双腿屈膝下蹲,用身体之力压折对方左手腕,从而将其控制。见(图 A162,A163,A164)。

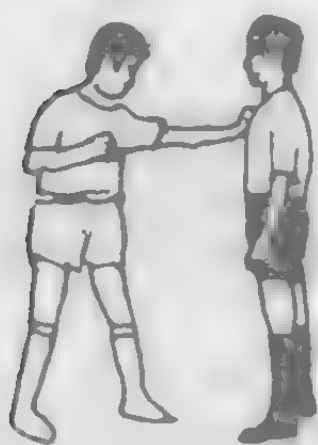


图 A—162

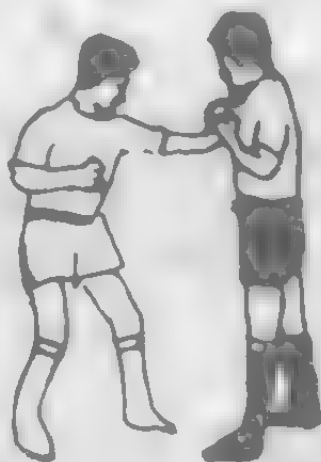


图 A—163

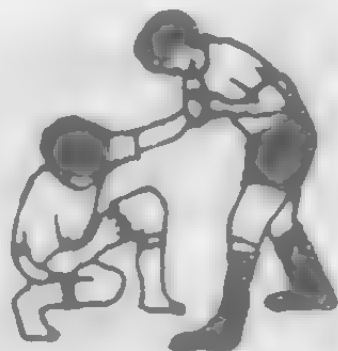


图 A—164

要点:双手抓按与屈膝俯身前压要紧密衔接,双手一定要将对方的左手牢牢地扣按在胸前,使其手腕剧痛而被擒。

18. 破前抓发①

动作说明:当对方正面用右手抓住我头发时,我迅速抬左手抓按住对方右手背,用右手从对方右臂下面伸出,反手向下勾拉其右肘弯,同时左脚向左前跨步,向前下俯身,用头抵压对方右手。右手向上,抬送其肘,使其右臂形成 90° 屈肘反折,将其控制。见(图 A165,A166,A167)。

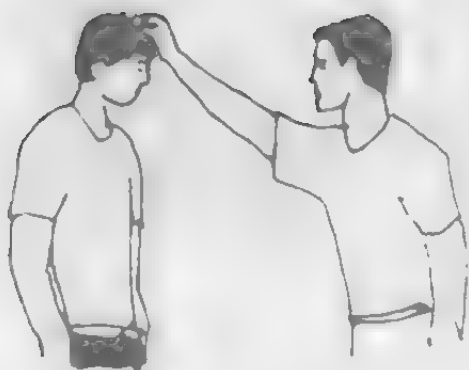


图 A—165

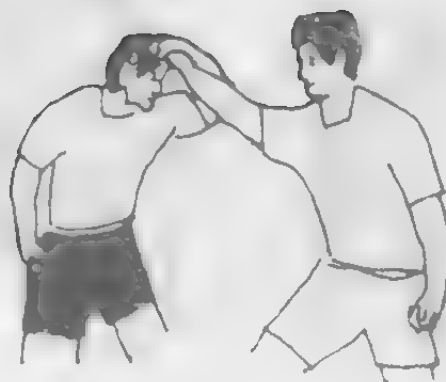


图 A—166

要点：左手抓按要牢，将其右手固定在头上、右手扳肘托抬与跨步俯身下压要配合协调，迅猛、果断。

19. 破前抓发②

动作说明：当对方正面用左手抓住我头发时，我迅速用双手抓按住对方左手（左手在下，右手在上），同时向前俯身



图 A—167

压腕，当对方左手掣劲回顶之机，我迅速起身，向左转体，将其左臂拉直，同时抽回右手用小臂向斜上横击对方左肘，接着再向左转身，右臂顺势将对方左臂夹抱住，借屈膝蹲身之力，向下猛压其肘，双手上抬其腕使对方形成直臂反关节。见（图 A168，A169，A170）。

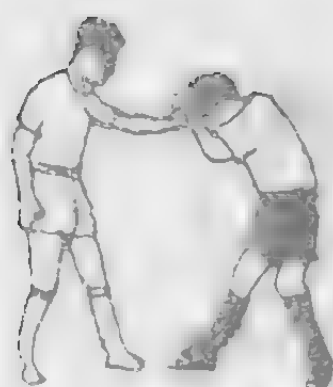


图 A—168

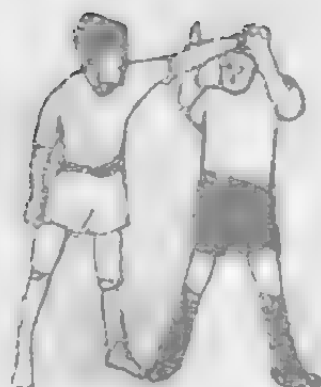


图 A—169



图 A—170

要点：双手抓腕下压折腕可真可假，如对方腕力、臂力较小时，可此一下即将对方控制。如对方抗力很大，我马上将对方手臂借力拉直，同右小臂压击其肘，并顺势转体用肘。全部动作要求快速、协调、连贯。左手要将对方左手牢牢地控制在大腿。

20. 破后抓发

动作说明：当对方从背后用右手抓住我的头发时，我迅速用双手将对方的右手握紧，并固定在大腿，同时左手臂，可后仰身，向左转体翻身，并向右侧身低头，挤压其四指，双手向上抬抬其腕，并迫使对方右臂内旋成反关节，而向前俯身跪地（见图 A171，A172，A173）。

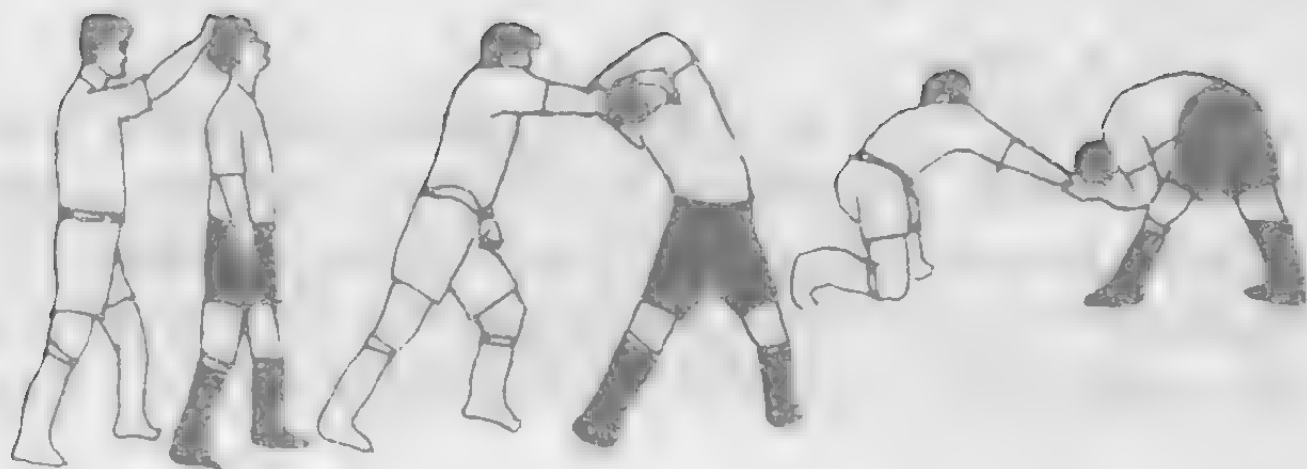


图 A—171

图 A—172

图 A—173

要点：双手要将对方的右手牢牢地锁固在头上，利用右腿向左侧轻体之力将其右手臂以旋反折，整个动作要求快速、协调、连贯、一气呵成。

21. 破前抱腰

动作说明：当对方从正面抱在我腰时，我迅速向后坐身，同时用双掌合击对方两耳，接着用左手抓住对方前发向其脑后猛提，用右掌小指外侧切挖对方咽喉，对方自然要松开双手，我随即用肘尖猛击对方胸腹部。见图（图 A174, A175, A176）

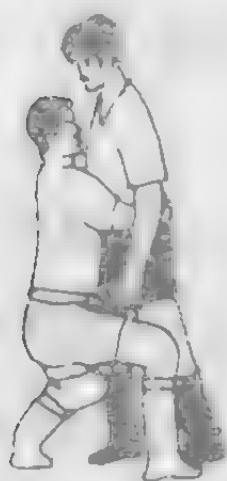


图 A—174



图 A—175



图 A—176

要点：向后坐身与双掌击耳、拉发切喉要紧密衔接、动作要快

速、果断、左手拉发要有爆发力。

22. 破后抱腰

动作说明：当对方从背后将我拦腰抱住时，我迅速向下坐身。如已被对方抱起，我迅速用左脚从内侧勾住对方左腿。对方不能将我抱摔倒地，必然将我放下，我趁机向右转体用右肘后侧横击对方头部，如对方向左偏头躲开，我急速向左后转体用左肘横击对方头部，接着再向右转体，向左缩身闪胯，用右手猛击对方裆部。见(图 A177, A178, A179)。

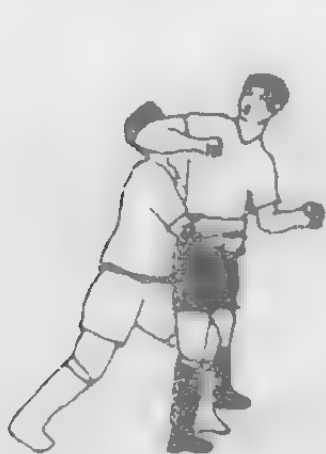


图 A—177

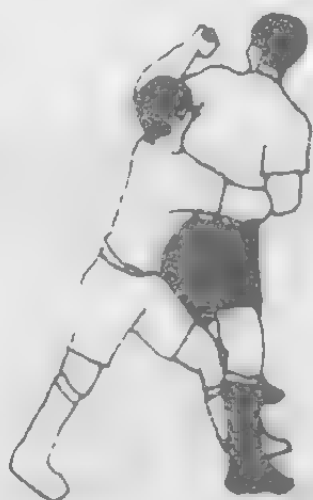


图 A—178

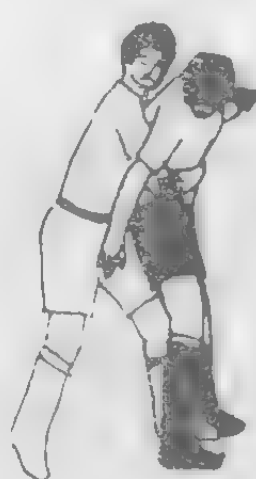


图 A—179

要点：向下坐身与转体横肘击头，要紧密衔接，两肘快速转换必中其一，右手撩裆要准要狠，要与缩身闪胯配合协调。

23. 破背后捆臂抱腰

动作说明：当对方从背后将我两臂及腰抱住时，我迅速向下蹲身，同时两臂屈肘上抬，使两小臂得以活动。接着用右脚跟猛踩对方右脚趾，趁对方右脚剧痛，精力转移的一瞬间，我迅速向左缩身闪胯，用右掌撩击对方裆部。见(图 A180, A181, A182)。如对方仍死死抱住，使我不能缩身闪胯撩裆，我便迅速用两手分别抓住对方

一只手的两三个指头,向两侧横向撕开,对方因手指的剧痛,两臂必然分开,反被我控制。见(图 A183)。



图 A—180

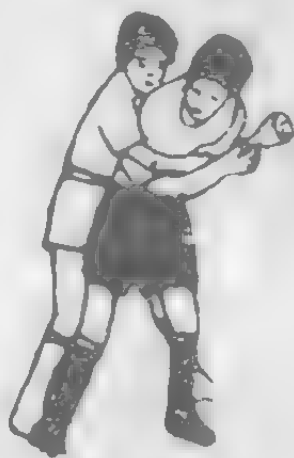


图 A—181



图 A—182

要点:向下蹲身抬臂要突然、猛烈,并与右脚跟猛踩对方脚趾紧密衔接。抓住时机快速缩身闪胯撩裆。如撩裆不成马上做分指,使对方顾此失彼。

24. 破插腋折肩。

动作说明:当对手左手从我右腋下插上抓按我右肩,右手抓我右肘上部,准备使折肩动作时,我迅速用左手向上推托对方右肘,同时右臂屈肘向前锁抱对方左臂,趁对方右臂撤回,左臂伸直的时机,我左脚向左前跨步,向左俯身转体,右臂借力别压对方左肘,其向前摔倒,并伤其左肘。见(图 A184,A185,A186,A187)。



图 A—183

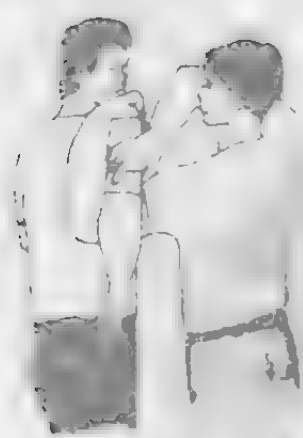


图 A—184

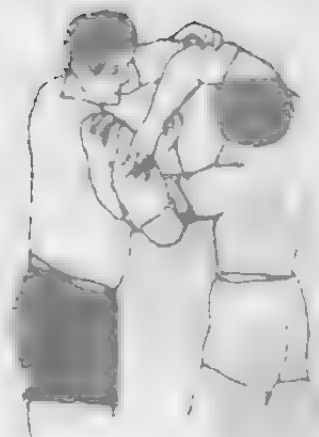


图 A—185

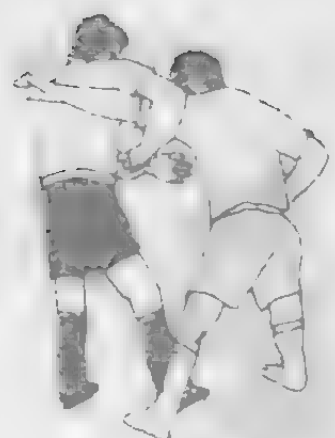


图 A—186

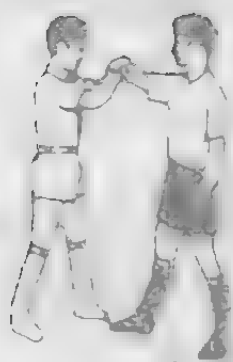
要点：左手推托对方右肘是关键，必须拉在对方发力之前，并与右臂里打换抱配合一致。跨步转身转体别肘要迅猛果断。

25. 破金丝缠腕

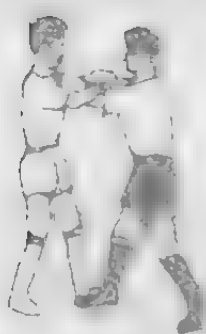
动作说明：我右手抓住对方右腕，对方用左手将我右手扣按住准备使用金丝缠腕的拿法。当对方两臂上抬的一瞬间，我左手迅速从对方两手下方向斜上伸出扣按在对方左肩。架住对方向下翻拧的右手，接着我迅速略屈膝进身，左臂向上向前屈肘，用肘尖顶击对方胸部，并翻卷抓住对方右手指，将上体前倾下压，以手向下翻拧之力，造成对方右手指被硬骨折，而被迫蹲身破擒（见图 A188、A189、A190、A191）。



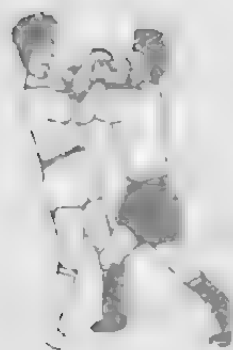
图 A—187



—188—



A-189

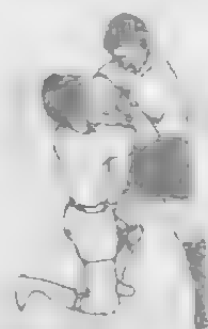


A-190

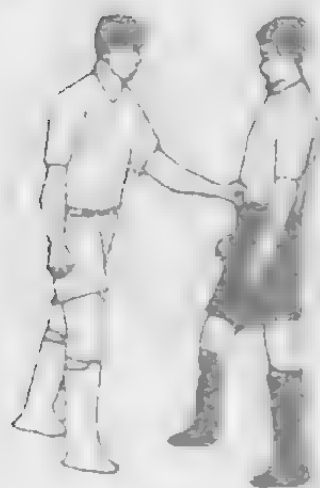
要由左手斜上托起右手，速度、准确，同时右手要受肘关节控制，要快速过身发力，扣腕于肘关节手指，将其两手指锁住。手腕翻扣手指要迅猛有力。

26. 破前抓腰带

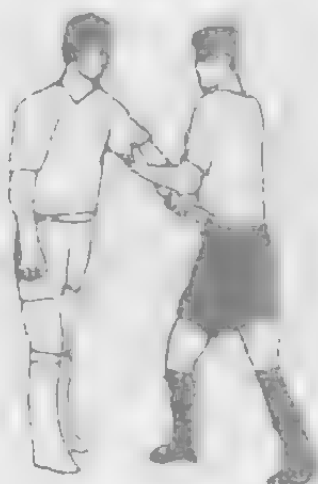
动作要领: 右脚与左脚用力手抓住我身体时, 我迅速用右手推住对方左手腕, 左肘同时屈肘, 并以左手把肘对方左肘, 身体形成背弓。紧接着我上体后仰, 左脚向前伸, 左手继续推挡对方左肘, 同时左脚蹬地, 右脚与左脚用力手抓住我身体。见图 A11、A12、A13。



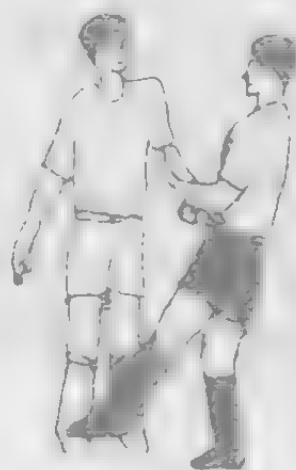
1980



A-192



A-193



A-194

要点：向后缩身抓腕托肘要同时完成，并与仰身转体拦踢紧密配合。要求迅猛、准确、有力。

27. 破双手锁喉

动作说明：当对方双手抓住我脖子，用力锁压我咽喉时，我迅速出左拳佯击对方头部，接着右臂屈肘向下猛压对方两肘弯处，同时向前俯身助力，迫使对方两臂弯屈，再用右手反掌横击对方咽喉。必解锁喉之危。见(图 A195, A196, A197)。

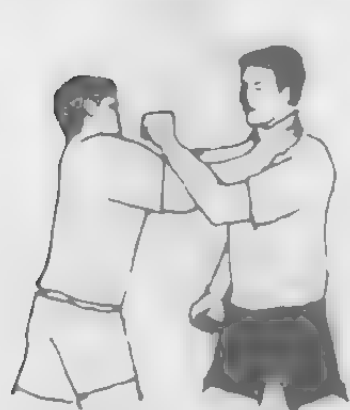


图 A—195



图 A—196

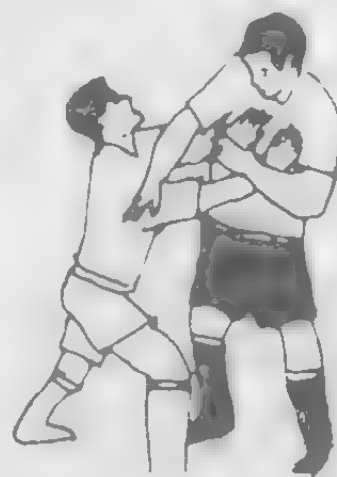


图 A—197

要点：左拳佯击与右臂压肘要快速连贯，以便双手合力下压，反掌击喉要快、准、狠。

28. 破双手抓领①

动作说明：当对方双手抓住我衣领时，我迅速用双手将其双腕抓紧，并锁抱在胸前，接着左脚向后撤一大步，使对方重心移至右脚，然后，猛力向左转体，同时用右小臂及肘端顶挤对方左肘，将其双臂拉直，使对方翻身倒地。见(图 A198, A199)

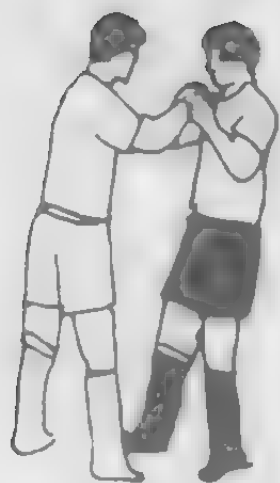


图 A—198

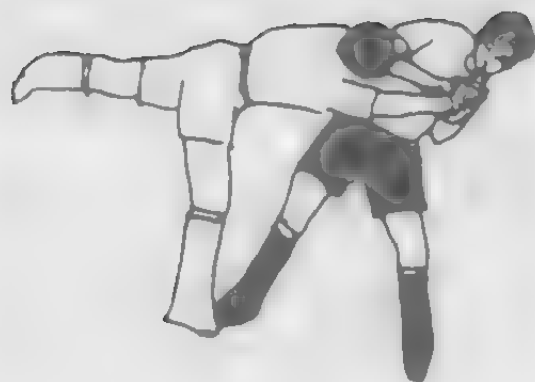


图 A—199

要点：双手要将对方双腕抓紧锁牢在胸前。然后利用撤步转体的整体之力将对方摔倒。如力量不够，还可利用右腿跪地俯身来加大力度和幅度。

29. 破双手抓领②

动作说明：对方双手抓住我衣领，我抬左手抓住对方右手背，右手从下面勾抓住对方右肘弯外侧，上体用力向左侧转下压对方右手，左手助力向外翻拧，同时右手猛力向右上提拉对方右肘，将其控制。见(图 A200、A201、A202)。



图 A 200

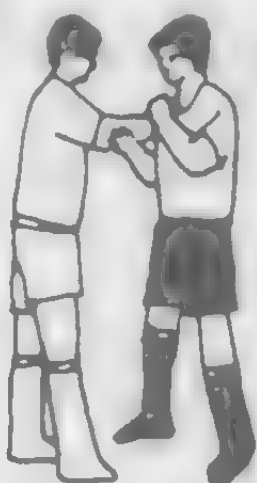


图 A 201

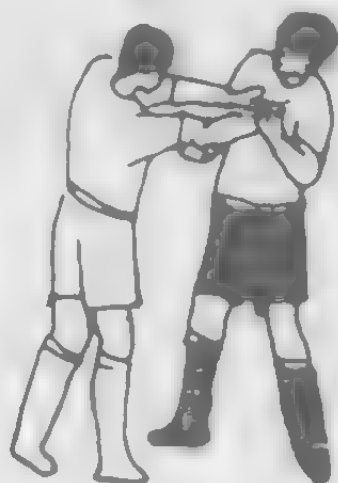


图 A 202

要点：左手抓对方手背时，要用四指扣抓对方右手大拇指内侧，用大拇指顶住对方右手掌背，这样有利向外翻折，侧身翻拧右手提肘，一定要迅猛、果断。要尽量使对方右臂屈肘外旋。

30. 破抓裆

动作说明：当对方用右手抓住我阴部时，我迅速以右手按住对方右手，并以两大腿内侧紧夹其手，同时用左手食指、中指戳击对方双眼，。趁对方直臂之机，我左手回抓住对方右肘下方，向上猛提。对方受到重创，右手必然松开反被我所擒。见（图 A203、A204）。

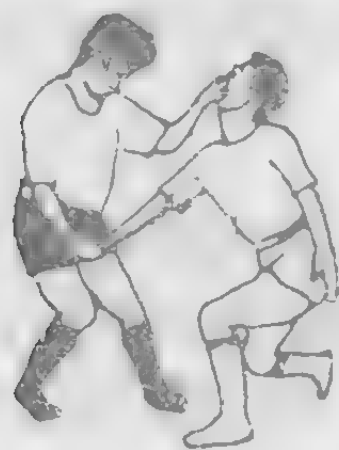


图 A—203

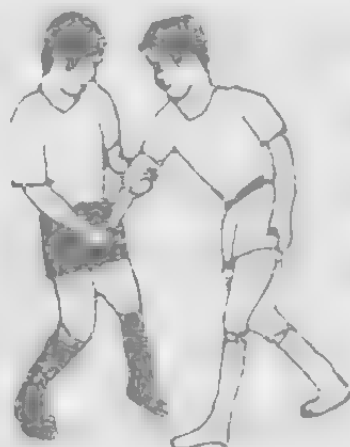


图 A—204

要点：右手抓按要牢，双腿内侧要紧，左手戳眼与提肘，要快速、连贯，做到快、准、狠。

第二章 摔 跤

摔跤,是武术技击踢、打、摔、拿四种击法当中重要的一个部分。在近距离搏斗缠抱中,如果能够掌握摔跤技术,并能够灵活运用将是至关重要的。把擒拿与摔跤结合运用将会在空手夺刀中起到事半功倍的效果。

第一节 摔跤力学知识

摔跤的目的是在保持自身不倒的条件下摔倒对方。人是用腿支撑着躯体以脚底触地维持站立平衡的。当疾行的人脚绊在木桩或绳索上时,他的上体由于惯性作用继续前移,这时就会失去平衡向前扑倒;反之,当人走在光滑地板或冰面上稍有不慎时,双脚就会向前快速滑出,而上体仍保持原行速度,这时就会很自然地仰面倒在地上。人不论怎样摔倒都是由于人体重心的重力作用线超出了基底支撑范围,造成失去平衡而摔倒。

一、稳定角的力学分析

在两人相互搏斗中,人体是靠两脚支撑的,重心位于支撑面上方。支撑动作稳定性的大小与重心位置的高低和支撑面的大小有密切关系。

在支撑面一定的情况下,如果重心的位置较高,那么只要重心倾斜一个不大的角度,重心的重力垂直线就要超出支撑面的范围。如果重心投影点到支撑面边界的距离在某个方向上比较小,那

么,在这个方向上重心的垂直线就容易越出支撑面。因此,支撑的稳定性取决于人体重心的高度和重心在支撑面上的投影至支撑面相应边界的距离。一般用稳定角(α)表述稳定性,稳定角是重心垂线和重心至支撑面边界上相应点的连线间的夹角。在搏斗中重心投影至支撑面边界的距离,在不同方向上可能是不同的,因此,不同方向上的稳定程度也就不同。如图 B1 中 α_1 左右方向的稳定性就明显大于 α_2 前后方向的稳定性。

在搏斗中,两人相互抱摔时,必须在一定方向上保证最大的稳定性。当突然发起进攻或退防躲闪时,必须迅速破坏自身平衡,使重心垂线迅速超越支撑面边界,产生自身的初速度达到快速攻击或退闪的目的。人两脚分开站立时,重心的垂线在两脚之间。当重心位置不变,一只脚抬起,重心的垂直线就会立刻超出另外一只支撑脚的支撑面边



图 B-1

界,使身体倒向抬起脚的一侧。这样就产生了初速度,再通过身体其他有关各部位肌肉的协调配合,就又产生了加速度。因此,在散打搏斗中,要根据具体情况采取适当的姿势,使重心投影相应地远离或靠近支撑面边界,并不断改变身体重心的高度。

人体不同于物体,人体在有失去平衡倾向时,能够通过视觉和自身感觉,在大脑皮层的控制下,通过肌肉收缩造成平衡的力学条件,恢复和保持平衡。人体的这种平衡能力通过训练可以不断增强。

两人对摔时,不论是推或拉,也不论是上步或撤步,都是为了改变对方站立的最大稳定角,以便乘机进招,使对方在最小稳定角方向上倒地。总之,摔跤运动员在进攻时,要找对方稳定角最小的

方向使招用老：而在防守时变短，注意保持和对方自己最大稳定角，以适应对方力的变化。

例一、落步脚(图 B2)：当乙有向前后误走落步，身体的重量约一半以上还在左脚上时，显体稳定角很小，这时右脚一踢立即侧倒。

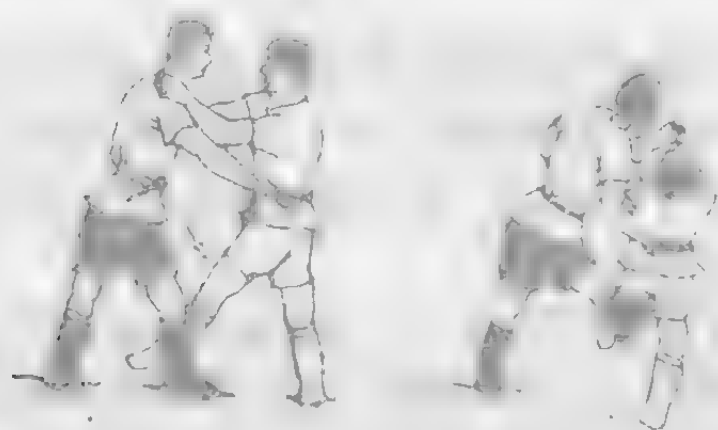


图 B—2 落步脚

例二、拉树(图 B3)：乙拉拽时住甲，而身体的重量也偏地放在左腿上，造成自身左侧方向稳定角小的偏斜，这时甲乘势拉拽，乙立即侧倒。

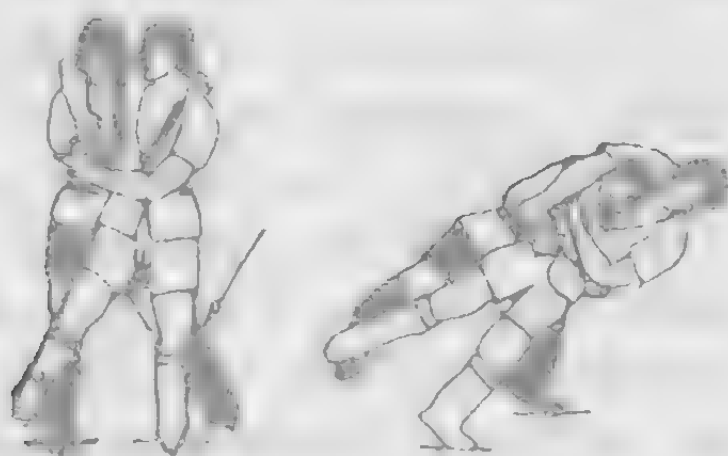


图 B—3 拉树

二、摔跤的力学分析

如欲将对方摔倒就必须首先缩小对方的基底范围和提高其重心高度,然后通过施加于对方身体各部位的各种作用力,迫使对方的重力作用线超出其基底范围而被摔倒,这就是各种跤术所反应的力学作用。

为了缩小对方基底范围和提高其重心,跤术中常常迫使对方一足离地,然后通过跤绊限制住另一支撑腿和脚的活动范围,再通过施加给对方的各种作用力使其重心的垂直线超出支撑脚的基底范围,而使对方倒地。

有经验的跤手为了使对方失去平衡,有时可用声东击西、虚晃一招等办法。例如甲欲向后推搡乙,就先往前拉带他。乙为了保持身体平衡,就必然往后坐身掣劲。这时,甲可趁乙使掣劲之际,马上改拉为推。这样,乙除了受甲推力以外,还加上他本人后坐之力,就很容易向后摔倒。这就是借劲使劲。它是运用了牛顿第二定律原理。

如要用一个跤绊使对方摔倒,就要用各种劲方能成功。如使用“大得合”,它的要领概括为揉、拉、挤、拐、欺五股劲。

“大得合”(图 B4)的力学分析:甲两手分别拿住乙的偏门(衣领)和中心带(腰带中部)作为着力点,为了使乙的身体重心后移,先用两手往后猛揉之。乙怕被揉倒必向前欺身迎抗,这时甲两手马上往回拉带,加上乙向前欺身之力,就很容易把乙拉过来。乙为了保持平衡必然向后仰身,甲趁此时底手仍用力拉乙,而上手借乙向后仰身之力把揪偏门手的前臂横过来,用力(挤)推,使乙身体成反弓形,迫使乙的身体重心开始后移。甲为了把乙摔倒必须使乙身体重心继续后移,同时为缩小其基底范围,甲把右腿伸入乙两腿间,用小腿“拐”起乙的左腿膝窝,使乙左腿高高离地,同时甲再进一步欺身逼使乙继续后仰,最后乙重心的重力作用线超出了其基

底范围,于是向后仰身摔倒。

现在再从反攻一方的动作进行力学分析:

例如乙被甲使用“脑切子”进攻后,在一定条件下乙也可给甲来个反切(也叫倒背)。这时双方的力量针锋相对,乙要挽回被动局面,使身体的重心保持或恢复原先稳定平衡时的位置,同时还要反过来逼使甲的重心垂直线向后偏出其支撑基底范围之外而败倒。这样就要求乙在反攻的一瞬间,全身能够产生巨大的,足以超过甲的爆发力,同时还具有足够的耐力。

因为双方在相互抗争中总要经过一个处于相

对稳定平衡阶段,由于物体在两个大小不等、方向相反的力的作用下,将沿着大力量的那个方向运动,因此只有在反攻力量的强度大于进攻力量的强度时,才能挫败进攻的力量,使进攻者向相反方向运动而败倒。(图 B5)。



图 B 4

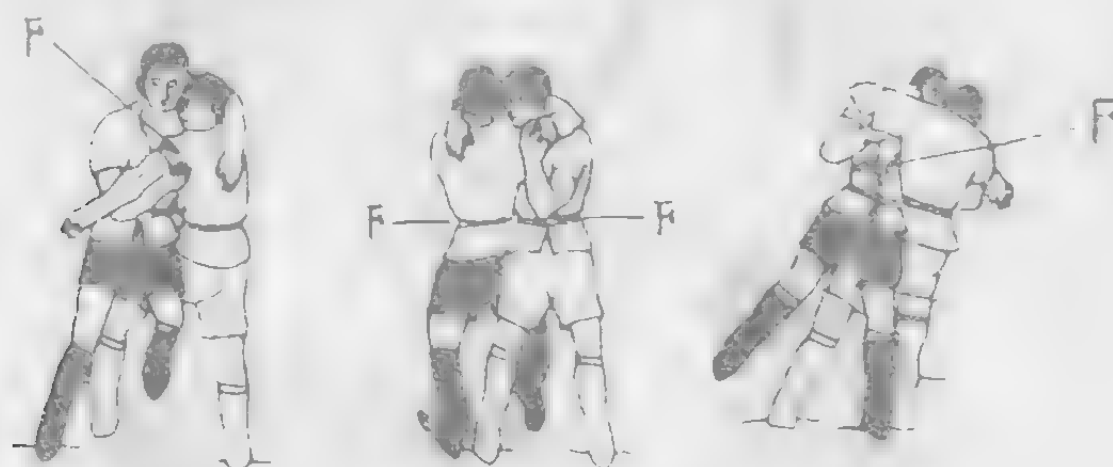


图 B 5

三、力的刚柔应用

从力学角度看,力有三个要素:即大小、方向和作用点。根据二力平衡原理可以证明,作用在物体某点上的外力,可以沿该力的作

用线作用到物体的其它各点上去,但对变形体来说就不存在上述情况。人体是一个变形体,当外力作用时,肌肉的放松也是保持平衡的因素之一。由于肌肉放松,施加到身体上的外力就不能完全传递到身体的其它部分上去,这就是所说的卸劲。在太极拳手中多采用此劲。

人是变形体,如果全身肌肉紧张僵硬,则作用在身体局部的外力就可借其作用线传递到全身,这样就容易被压倒。所以为了在强大的外力下有效地保持自身平衡,必须使全身肌肉或身体的部分肌肉适时适度地放松。这就是“柔能克刚”的道理。

例三:用拙实的背手别于化解对方进攻的势并反击对方



图 B-6

加之全力以起地用上手的握别时,同时下腿用有劲的“抱”甲的左腿和脚,及时用力与之抗衡,往往因腿臂的制力,弹簧一样把乙的按、踢之力化解吸收,然后借乙有边倒时的合力迅速转身使用别子绞绊将乙摔倒。(图 B6)

但在有些情况下,肌肉突然爆发也可以抵消对方施加的力量,例如使用倒背龙时对方老切子的进攻力量,见图(图 B7)。

总之,技击是来回的,要随机应变。由上述事例我们看出,柔韧的角力要用得适时、巧妙,否则反而不利,柔韧要内化,形成软而不软,才能占据主动,不被对方所控制,要做到收、放、连、摆、随;使、屈、伸、拿、托、翻,并带动全身,下肢能灵活屈伸和摆转,扩大各方面的稳定角和基础范围,降低重心,以使重力作用面不超出基础范围,这样都要求身体各部位肌肉能够随时做到放松或绷紧。

四、摔跤的“弧线”力学

由于人体是绕一定的轴与轴转动的,所以身体各部位在旋转过程中各自轴轴上的运动为圆周运动。作用在身体局部的拉力(推、压)随时都产生沿身体局部运动弧线或切线方向,这样才能收到最好的效果。

根据物体运动的力学得知:力偶单(力+力偶臂)。如力保持不变,通过增加力偶臂就可以增大力偶矩。这在我们生活中都有可见。如为了卸下一个紧固的螺母,可在扳手柄上加一节铁管,使手柄延长,这样就增大了力偶臂,使紧固的螺母很容易卸下。因此,我们在技击中,手上的拉(推)和脚下使力的部位应尽量远离重心,由靠上下两腿发力,才会取得最佳效果。

例一、使用撮窝时，上手要拿住大领最上部，脚上要撮对方脚腕最下部。(图 B7)。



图 B—7

进攻者为了发挥力量的最大效力，除了要注意上述力的作用部位和力的“弧线”方向变化外，还要善于借劲使劲，以小劲收到大劲的效果。从力学定律可知，作用在同一直线上且方向相同的二力对物体的作用等于二力之合，所以在对方推(拉)之时，可闪身防躲并借对方之力顺势上边用拉(推)、下边用踢(耙)就很容易将对方摔倒。再有受力者一方不要硬顶对方的来力，则应向对方力的作用线的侧方推(拉)，这样就可用较小的力摆脱开对方大力的作用，这就是所谓的“化劲”。

从下面几个常见的跤绊实例中，可以看出“弧线”力学的应用。

示例：架拌脚，是用四肢劲：冲、搀、踢、亮(甩头变脸)。(图 B8)



图 B-8

例二：甲给乙使揣时，由背步、填腰到缠腿、拉擦，由脚到头是



图 B-9

步幅短，用弧线，双臂和两腿在运动过程中始终向前，运动路线是个外圈的大圆弧线。(图 B9)

总之，武术的圆融贯通，表明习武者对形体各部分都是凭着本能运动协调地运动，达到高度统一，达到融于身体各部分之中，运动路线的圆融贯通，使习武者达到神气贯注的境界。

第二节 摔跤的基本技术

一、摔跤的站立姿势

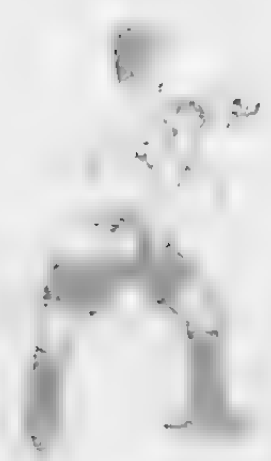


图 B—10



图 B—11

摔跤的站立姿势，是习武者准备进攻、防守的姿势，习武者站立时，身体平衡，重心下沉，两脚在肩宽之间，左脚在前右脚在后(图 B—10)。在进攻时，左脚在前右脚在后(图 B—11)。在防守时，左脚在前右脚在后(图 B—11)。在进攻时，左脚在前右脚在后(图 B—11)。

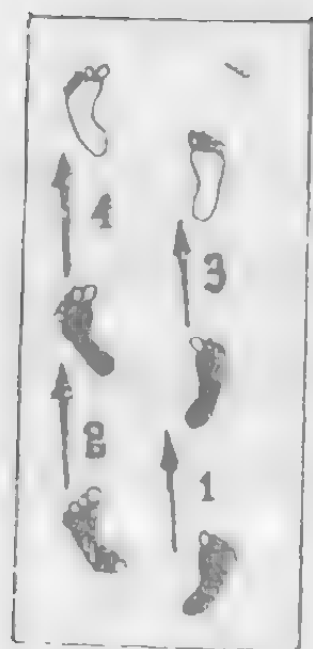


图 B-13



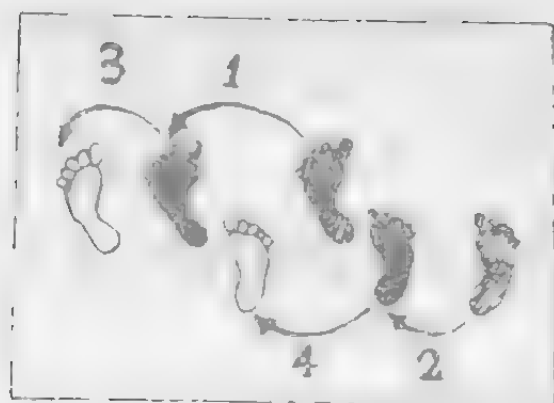
图 B-14



图 B-15

后退步：和前进步的动作相反。当右脚在前，左脚在后站立时，左脚先后退一步，再退右脚，仍形成右蹬架和两脚间的距离。（图 B15）在正面蹬架站立时，根据攻防需要可先退任何一脚，再退另一脚。

横跨步：当左脚在前，右脚在后，左蹬架时，一般移动步法是右脚向右前横跨一步，左脚跟随横跨少许。有句口诀曰：“后脚横一尺，前脚二寸成”，目的就是使蹬架对向对手，始终保持有利的姿势。如果非要向左移动时，必须是左脚先向左横跨步，右脚再跟着向左横跨，并恢复原来蹬架。（图 B16）决不要右脚先向左倒跨步，这是摔跤步法最大的错误。当右脚在前，左脚在后，右势蹬架时，动作相反。当正面蹬架站立时，如向左移动，就要左脚向左横跨一步后右脚跟随，仍形成正面蹬架和两脚距离。与左蹬架横跨步相同。如向右移动，则动作相反。



B-16



图 B-17

侧插步：又称背步，(图B17)：右(左)脚向左(右)前方迈出一步，同时身体向左(右)后转，随着后转左(右)脚可右(左)移半步，转体后成背向对方站立。

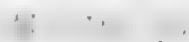
在进行步法练习时，不要只做一个方向，要求左右互换练习，全面掌握。左和右的动作相同，方向相反。

掌握了基本步法，知道了对方身体重心的位置，就可以创造时机，利用时机使用技术，摔倒对方。所谓创造时机，就是根据姿势、重心和进攻意图、用推、拉、抓、带、摆、摆摆的手，其目的对方进行各种步法的变化，迫使对方身体倾斜失去平衡，才能使用一切破坏平衡的巧劲，摔倒对方。所谓利用时机，就是在交手时，利用对方重心移动重心位置，进攻方法失误或被迫进攻等等中的瞬间不平衡状态时，趁机使用技术将对方摔倒。

无论是自己创造时机，还是利用对方身体倾斜重心投影已处于基线范围边缘的时机，都要迅速而准确地判断出对方身体重心的位置和所移动的方向，然后再正确地使用方法，才能将对方摔倒。如果判断不准确或错误地使用力量和方法，反而会被对方所利用。

三、倒地方法

在摔跤过程中，难免自己被对方摔倒。如果掌握了正确的倒地



100

④ 翻身侧倒(图 B21): 从马步桩开始, 先使重心移向左脚, 上体向右后翻转, 右腿随之上抬外摆, 左腿弯曲, 脚跟提起, 使重心下降, 接着身体向右后侧倒, 右臂微屈, 用右手迅速在头的右前上方扣撑地面, 右腿伸直, 以腿脚外侧接触地面, 同时左手在右胸前撑地。注意触地顺序是手、臂、腿、体侧。



图 B-21

3. 后倒

分向后滚动倒地和向后腾空倒地两种。

(1) 向后滚动倒地: 当正面突然受力, 使身体失去平衡, 造成向后仰倒。

练习方法(图 B22): 双腿屈膝全蹲, 脚跟提起, 两膝外分, 接着含胸弓背, 下颌内收, 上体后倒, 以臀、腰、背、肩、颈依

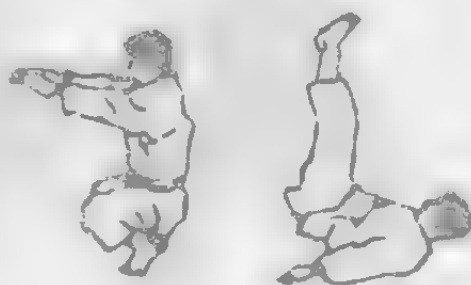


图 B-22

次着地,同时两臂经胸前向体侧拍撑地面,两腿随后倒摆动作自然上举。

(2) 向后腾空倒地:当正面受力,使上体后仰同时双脚又被迫离地上摆,造成向后仰倒。

练习方法(图 B23):从屈膝半蹲站立开始,双腿屈膝,降低重心,同时上体仰身后倒,当背部快要接近水平时,双脚迅速蹬地上摆,使身体腾空,两臂前伸并迅速向身体两侧拍撑地面。着地顺序是手、臂、肩、背依次落地。注意要挺腹、举腿、勾头;腰、臀部不着地。

4、倒地辅助练习

为了解除练习者的害怕心理,更快地掌握倒地技术,可采用双人对练法。主要对难度较大,具有一定危险的倒地动作。

(1) 向后腾空倒地辅助练习:练习时,一方半蹲站立,另一方抱住对方两腿,并用肩顶住其胸腹,接着上体前倒,用肩挤压对方胸腹。同时双手用力将对方两腿提起,使其向后仰身倒地。倒地者要按照腾空后倒的要求和身体触地部位的先后次序依次落地。辅助者双手要抱住并上抬对方两腿,使其腰、臀部不得着地,并控制对方后倒速度,使之由慢到快,逐渐适应(如图 B24)

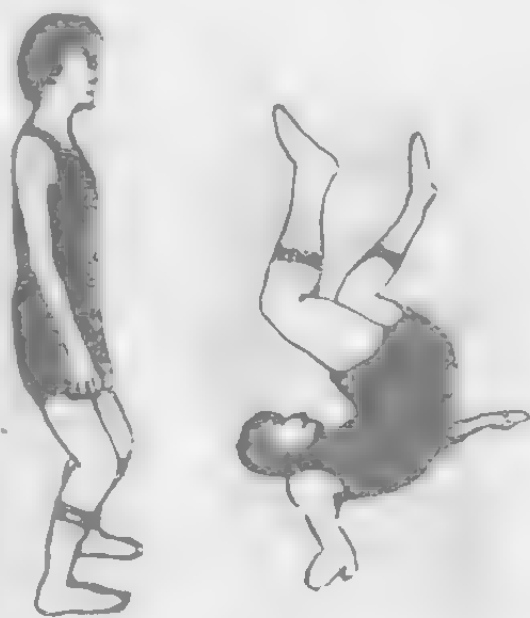


图 B 24

(2) 翻身侧倒辅助练习:练习时,双方以正面趺架站立,辅助者用洗脚动作将练习者摔倒,练习者要按照翻身侧倒要求和身体触地的先后次序依次落地。辅助者的一手要始终抓住对方手臂控制其翻身侧倒的速度和姿势(如图 B25)。

身体部位的不同,又分为手摔法、腰摔法、腿摔法。倒地摔,是利用自己主动倒地的技术将对方摔倒。本节根据实战攻防技术把摔跤分为主动进攻摔、防守化解摔、变换进攻摔、顺势借力摔、舍身倒地摔。散打中的快摔技术摘要重点地介绍一些常用的技术动作。

一、主动进攻摔

1.6 泼脚(图 B26)

是在对方重心移至右脚或把右脚迈出时,用右脚内侧踢拦对方右脚踝外侧,同时左手向右上方提推,右手向下猛拉,将对方摔倒的技术。

动作过程:甲、乙均以右腿架交手。甲用左手抓住乙的右中袖,用右手抓住乙的左大领。双手用力向乙右后推按,同时左脚向前大半步。当乙反方向躲闪,重心移向右脚时,甲迅速将重心移至左脚,左手向右上方猛力提推,右手向右下方用力回拉,使乙身体向前方倾斜,同时用右脚内侧踢拦乙的右脚踝处,将乙摔倒。



图 B—26

要点:要乘乙重心移至右脚;左手、下步与右脚踢拦要协调配

合,弧线用力。踢拦时要挺胯,要借助上体右转后倾发力。

2、 过背摔(图 B27)

是用腰、肩、臂的力量,把对方背起,向前摔下去的技术。

动作过程:双方均以正跤架交手,甲用左手抓紧乙右臂袖口外侧,右手与乙左手争把,甲右脚上步至乙右腿前,随着身体向左转,左手用力拉住乙右臂,同时左脚后移倒插步至乙左脚前,并进胯、屈膝,使臀部顶住乙大腿上部,将对方背起,右手扶按乙右大腿;趁势左手拉紧乙臂向左下用力,上体前俯低头,同时蹬腿,提臀,将乙由背上立圆摔倒。



图 B—27

要点:此动作适合于对身体高的对手使用。斜上步与倒插步转体的动作要快,臀部必须紧顶对方大腿上部。摔时,要使上体前屈、蹬腿、手拉三个动作协调一致。

3、 扛摔(图 B28)

是当对方身体重心向前时,迅速向前跨步进身,右手抱其右大

腿,左手拉袖口(或手腕),用右肩顶紧其右腹部,将对方身体横扛在自己肩上,向左前方倒摔下去的技术。

动作过程:双方均以右势蹬架交手,甲用左手抓住乙左袖,向前猛一送,当乙踉跄前顶时,甲右脚迅速向乙两脚中间上步,左脚跟进,上体左转前屈并迅速下蹲,头从乙左腋下钻过,右肩紧顶乙腹部,右手从其两腿中间伸进去,抱住乙右大腿,左手下拉,接着直腰起身将乙横扛在右肩上,上体左前倾,右臂上举乙右腿,将乙摔下。



图 B-28

要点:左手抓袖推送乙,是为了求得乙上体前倾、重心前移,要抓住这一时机迅速上步蹲身、抱腿、肩扛,同时左手要抓紧乙袖。此动作对向前猛扑或身体高大的对手效果更好。

4、 别摔(图 B29)

是在对方身体向右前方倾斜时,趁势插步(或盖步)进胯,抱紧对方上身,并用右腿后扫上摆的动作,将对方摔倒的技术。

动作过程:甲右势,乙左势(或正势)蹬架交手,甲左手抓住乙右袖口,右手抓住乙右领口;左手用力前捅回拉,同时右脚向左迈步,迫使乙右腿向前上步,上体前倾,甲趁势左脚倒插步,向左转体进胯,两手拉紧并上提。这时将重心移到左脚上,用右小腿将乙右腿外侧别住,身体继续左转前屈,用两手拉、左腿蹬、右腿上摆的合

力,将乙摔倒。



图 B-29

要点: 实施该动作时, 两人身体主要配合协调, 诱使乙在重心不稳时, 顺势将乙摔倒。实施时, 在乙重心不稳时, 顺势将乙摔倒。

5、 插臂腰摔(图 B30)

实施时, 两人身体主要配合协调, 诱使乙在重心不稳时, 顺势将乙摔倒。实施时, 在乙重心不稳时, 顺势将乙摔倒。



图 B-30

动作过程：甲右势，乙左势跤架交手，甲左手抓住乙右袖口外沿，右手抓住乙左腋下。双手用力推挤乙，同时右腿上步到乙右腿前，左腿跟进，迫使乙重心移到右腿，身体向右前倾斜。右手从乙右腋下向前插伸到右后，同时向左转体，进胸填腰，使臀部紧贴乙大腿上部。右手推按乙大腿前侧并，左手下拉，身体前屈，猛蹬腿、提臀，将乙背起，翻转摔倒。

要点：上步、插臂、填腰进胸一定要快速协调。上身前屈，左手下拉，右手推按，动作配合要协调一致，才能起到效果。

6. 勾子(图 B31)

是把右腿伸进对方两腿之间，用大腿前侧顶住对方，转体、手拉之力，将对方向右前方摔倒的技术。



图 B—31

动作过程：甲右势，乙左势跤架交手，甲左手抓住乙右前袖口，右手推乙右大腿，右腿向前略跨步，双手同时猛一松拉，迫使乙向前跌身，甲左腿趁机遇插于落于乙左腿前，迅速进膝，使腰的右外侧紧贴乙腹部，左手下拉，右手前推，使乙身体向右前倾斜；右腿迅速伸进乙左大腿内侧向前上撩起，同时身体前屈下压，左腿前伸，

上体向左翻转，甩头，两手向左拉按，将乙摔倒。

要点：插步进胯要快速、准确，并使腰胯贴紧乙，把乙的左腿撩起后，头、手、身体要向左后方扭转。

7、 脑切子(图 B32)

是在迫使对方向右后方倾斜时，用右腿在对方的右腿后面用力钩挂其小腿，将对方仰身摔倒的技术。

动作过程：双方均以右趺架交手。甲用左手抓住乙的右袖口内侧，用右手抓住乙左大领。左脚向乙右脚前外侧上步，同时把乙身体向回拉紧，并迅速欺身，使其身体向右后倾斜。接着向前提起右腿至乙右腿后，迅速向后钩挂乙右小腿上部，上体前倾下压，左脚后蹬，两手用力前推，把乙向后仰身摔倒。

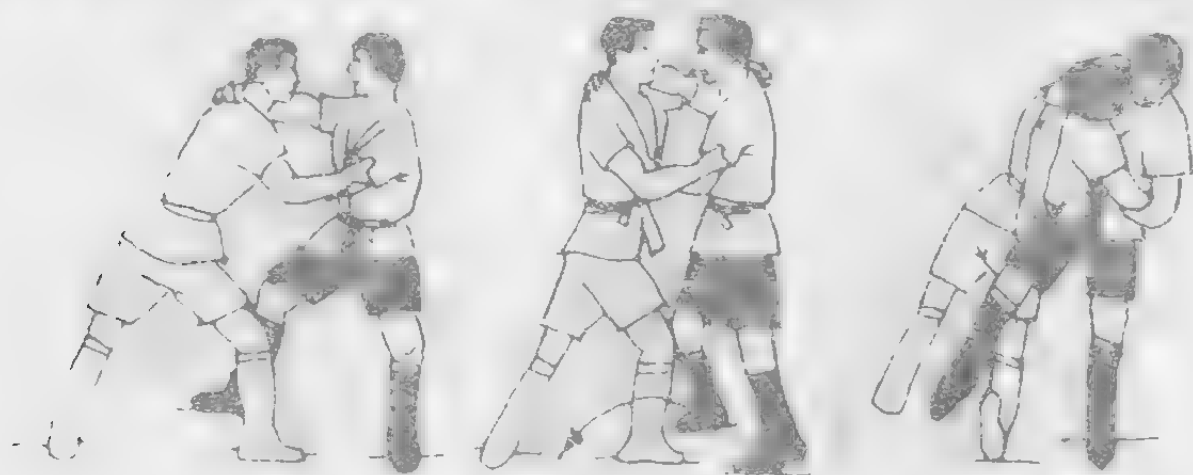


图 B-32

要点：当对方的右脚向自己上步时，是使用此技术的好机会。两手要用力拉紧，两手向下的“锄”劲与右腿钩挂的“切”劲要协调配合，并加上向前欺身的劲，才能脆快地摔倒对方。

8、 落步踢(图 B33)：

是在对方向前迈左脚，或倒跨右脚，刚要落地的瞬间，迅速用右脚内侧横踢对方左脚踝关节外侧，使其摔倒的技术。

动作过程：甲右势、乙左势趺架交手。甲左手抓住乙右袖口，

右手抓乙腰带(或衣领)甲双手突然向回猛拉,同时左脚迅速前移半步,迫使乙左脚向前迈步,重心前移,在乙左脚刚落地的瞬间,迅速用右腿内侧横踢乙左脚踝关节外侧,同时右手用力向右下拉,左手向右上推,将对方快速摔倒。

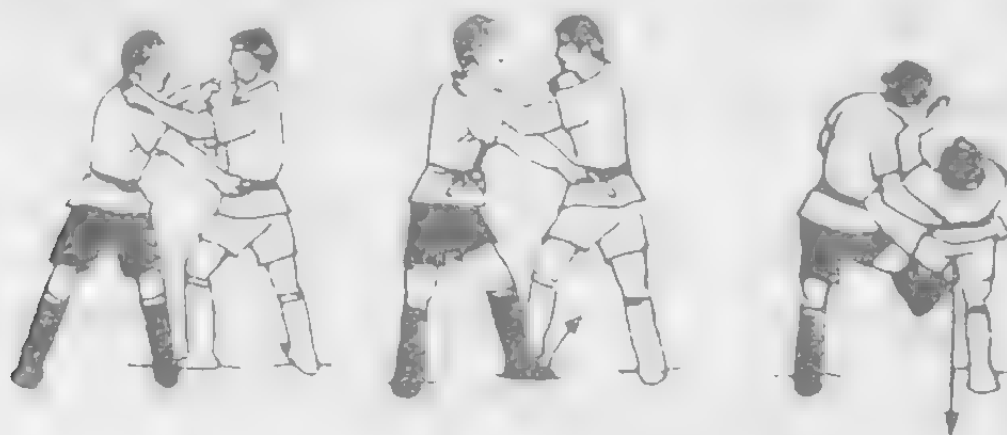


图 B-33

要点: 在横踢对方时,支撑腿必须站稳,横踢的路线与地面平行。落步踢就是抓住对方左脚迈步落地的时机,快速起脚横踢。

9、大得令(图 B34)

是趁对方身体向左后方倾斜时,右腿从对方两腿间插入,猛屈肘用右小腿勾挂住对方左腿内侧,加之欺身推手,将对方后仰身摔倒的技术。

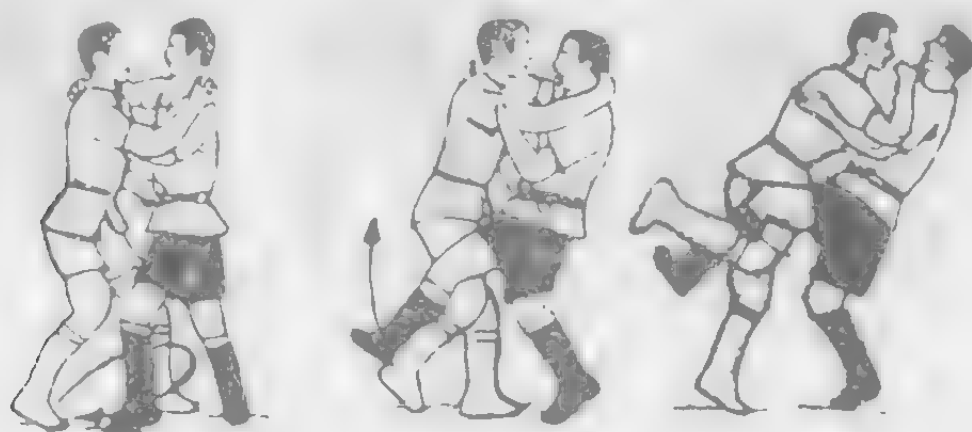


图 B-34

动作过程：甲右手抓乙右肘腕关节，甲左手抓乙腕部，右手抓住乙手腕，用力推操，使对方重心向左后侧移，迫使乙右脚踏移。这时甲右脚踏上乙左脚尖侧，双脚蹬地，双手前推，乙为了保持平衡必然向前倾身，甲趁此左手拉、右手推，同时把右腿伸到乙裆，用小腿勾挂乙的左腿膝盖，左脚踏地向前跳步，上体前压对方，将乙向后摔倒。

要点：两手抓握要迅速，借助两手推操，利用连续动作，使对方失去平衡，迫使对方重心不稳。左脚勾挂与跳步动作要连贯配合。整个动作一气呵成，一气呵成地进行练习。

10、撮脚摔(图 B35)

是由对方侧身伸腿时，利用对方伸腿时重心不稳，用双手抓住对方脚踝，将对方向后摔倒。



图 B35

动作过程：甲右腿伸，乙右脚踏甲右手，甲左手抓乙右腿，右手抓乙右腿腕，用力推操，使对方重心向左后侧移，迫使乙右脚踏移。这时甲右脚踏上乙左脚尖侧，双脚蹬地，双手前推，乙为了保持平衡必然向前倾身，甲趁此左手拉、右手推，同时把右腿伸到乙裆，用小腿勾挂乙的左腿膝盖，左脚踏地向前跳步，上体前压对方，将乙向后摔倒。

其重心移向右脚,同时左脚后引,至乙右脚外侧时,右脚也向乙右侧跟进,与乙右脚尖对齐。接着左手向左下拉,右手向左上提按,右腿微回,同时,用左脚内侧勾搬乙右脚跟部,使其单腿支撑而向右后摔倒。

要点:使用搬脚摔时,一定要把右脚移到对方右脚外侧,并使对方重心移向其左脚。左脚的勾搬与左手下拉,右手提按要配合协调,但使对方缩小基础范围,这样不用费点大力就可将对方摔倒。

11、手别(图 B36)

是当对方重心向其左前外侧倾斜时,用右手回拉,左肩顶顶,可有撑腰顶体,加上左手按挡对方左膝,使之不能移动,而将其摔倒的技术。

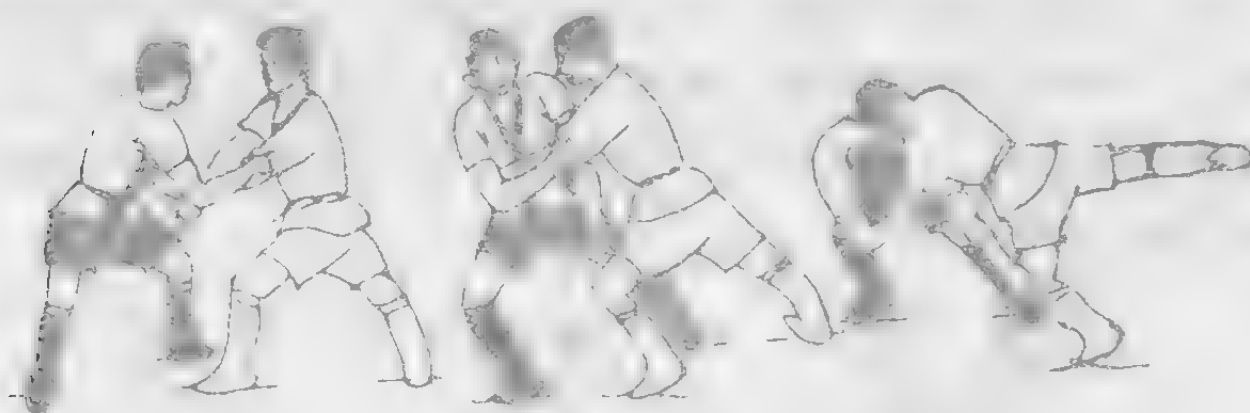


图 B—36

动作过程:双方均以左势跟架交手,甲右手抓牢乙左袖口,左手抓握乙右手腕。甲右手突然向乙右后推按,使乙向其左前倾斜,同时顺势用右手向前直拉,向右侧身用左肩头大力顶挤乙左大腿内侧,同时左手下压按在乙左膝外侧,左腿逐步伸入乙两脚间。接着右手拉紧,左肩顶紧,长腰向右猛转体,左手控制乙左脚不得

前移,使其向右翻身摔倒。

要点:手别主要是靠手拉、肩顶、长腰转体之力。而左手别膝只起到阻挡乙左脚不能移动的作用。关键要迫使其重心向左脚前外侧倾斜,上体向右翻转。手别也可采用插步进行,成背对对手,这样可以使转体的幅度更大。

12、 跪腿小得合(图 B37)

是当对方重心落向左脚时,迅速将右腿伸入到对方两腿间并屈膝勾缠住对方左小腿,借跪地坐腿和上体欺压之力将对方摔倒的技术。

动作过程:双方均以右势跨架交手,甲右手抓乙大领,左手抓乙腰带,甲左腿微屈,向后坐身,双手用力向右后拉,迫使乙左脚向左侧上步,重心移至左脚。甲趁机将右腿伸入乙两腿间,屈膝勾缠住乙右小腿,同时向前欺身跪地,此时右手按住乙左小腿以防脱逃,用大腿坐压乙左膝内侧,左腿蹬伸,上体右转前倾,左手前推,将乙向左后摔倒。



图 B—37

要点:抓住对方迈步,重心前移的瞬间,快速进腿跪坐,蹬伸

后腿,欺身推手。整个动作要快速连贯。

13、 内“刀”接腰摔(图 B38)

是使对方向左后倾斜时,将自己身体移到对方左脚外侧,用右小腿内侧勾挂住对方左小腿后侧,利用身体向前顶压的力量,将对方向后摔倒的技术。

动作过程:甲右势,乙左势跤架交手。甲左手抓乙右袖口,右手抓乙腰带(或抓乙右臂),双手用力将乙拉进怀内,同时双脚右移到乙左脚外侧,把头枕在乙右肩上。接着左脚上步至乙左脚前,用右手勒抱乙腰,用右小腿内侧向左后勾挂“刀”住乙左小腿后部,同时上体向前挤压,左腿蹬伸,将对方向后摔倒。



图 B—38

要点:右手勒抱乙腰要紧,左手抓袖用力推提,右腿勾挂要牢,上体要紧贴对方向前挤压。

14、 耙摔(图 B39)

是右手抓住对方右领,向上猛拽,使其重心移向右脚,当对方挺身撑地之际,用右腿前腿勾耙对方右脚跟后部,加之右手向前推揉,使其向后坐倒的技术。

动作过程:双方均以右跤架交手,甲右手抓乙右领,左手抓乙右腕(或散开)。双手突然向下拉拽乙,使其重心移至右脚,借乙挺

身蹿劲的一瞬间,迅速出右腿勾住乙右脚跟后部,右腿伸直,借向前收胯,缩身之力将乙右腿快速拉耙离地。同时,右手向前推操乙右胸,使其向后坐倒。

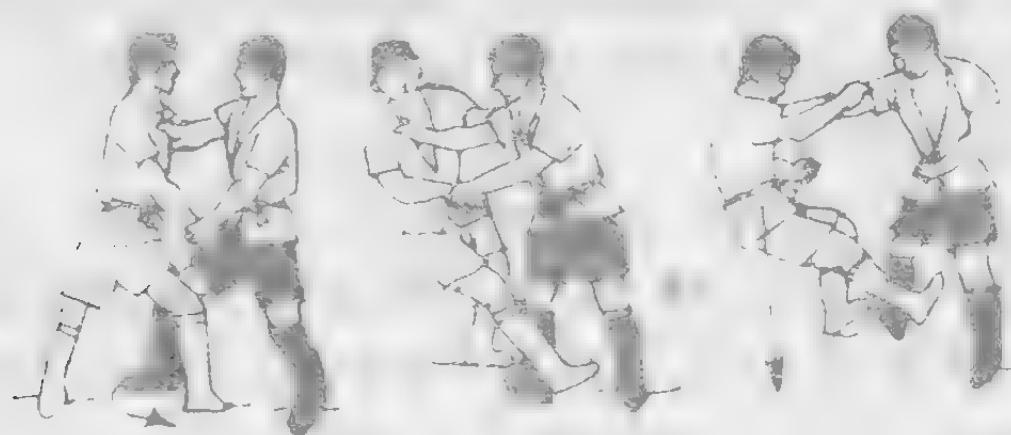


图 B—39

要点:利用手的拉拽之力,迫使对方重心前移,挺身蹿劲,抓住此机迅速完成把摔动作,右腿回耙与右手前推一定要同时协调完成。

15、挤桩掏腿摔(图 B40):

是在猛然崩开对方抓领之手或对方正抬起一腿时,从侧面上步配合上手拉拽动作迫使对方上体后仰,另手顺势将对方的前腿掏起,将其向后摔倒的技术。

动作过程:甲左势、乙右势蹬架交手,甲左手抓乙右领,右手握乙左腕。甲突然向右回转身,左手用力回拉,并直臂,同时右手把乙右手摘开。借乙向后蹿劲之机,甲左脚向乙身后上步,右腿蹬伸,左手力推,上体前挤,使乙上体被迫后仰。甲顺势用右手从乙右腿内侧将其右腿掏抱提起,接着两脚向前跟进,左手推压,右手上抬,将乙向后摔倒。

要点:拉领摘手要配合协调,同时完成,并使左臂伸直,这样使上步挤桩时,左手前推更为有力。右手掏腿与跟步进身要快速、协调。



图 B-40

二、防守化解摔

1、防泼脚(图 B41)

当对方使用泼脚时,上体后仰,单腿支撑的一瞬间,用右手扣按对方左腿,使之不能落地,加上上步欺身,将其向后压倒。

动作过程:双方均以左脚蹬腿交手,甲左手抓乙右领,右手抓乙左腿腕。乙空臂右脚跟进左脚使尖脚撑甲,甲在乙左腿刚刚接触右腿的一瞬间,迅速向前俯身,用右手将乙左腿扣按在自己的右腿前,同时欺身挤压乙腿,或用左手推压乙,左脚向乙裆下上步,借乙上体后仰之力,将其摔倒。

要点：判断准确，抓住对方上体后仰，单腿支撑的时机，迅速控制其左腿，推、欺乙身。

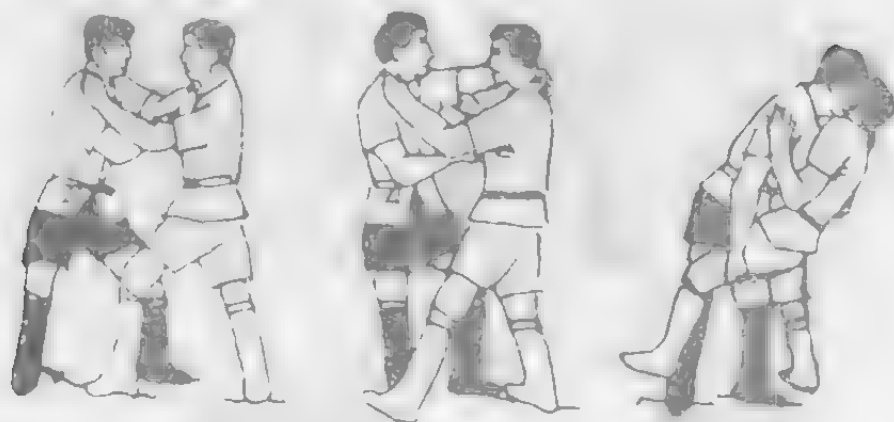


图 B—41

2、防别摔①(图 B42)

是在对方使用右腿别摔的一瞬间，突然将重心下降，用右手封按对方右腿，左腿从对方裆下前伸，向回拉别对方左小腿前面，同时上体向前欺身，左肩顶送，将对方向前摔倒的反攻技术。



图 B—42

动作过程：乙左手抓甲右袖口，左脚插步、进跨、填腰，用右手

缠抱甲颈,起右腿别住甲右腿。准备发力使用别子的一瞬间,甲迅速屈膝,使重心下降,同时用右手封按乙右腿前,左臂搂抱乙腰;接着重心移向右脚,抬左腿迅速由乙裆中伸入,向回别挂乙左支撑腿的小腿,同时上体向前欺压,左肩顶送,将对方向前摔倒。

要点:首先要屈膝蹲身、降低重心,当对方起腿别摔的一瞬间,迅速封按,插腿回别对方支撑腿,使其两腿不能前移,并充分借助对方上体前倒之力。

3、防别摔②(图 B43)

是当对方上步抱颈,准备插步进劈,使用别摔时,迅速屈膝坐身,用右手推按对方右膝外侧,左手回拉对方左肩,同时左脚向左后撤步,利用拉肩、按腿的转磨之力,将对方摔倒的反攻技术。



图 B 43

动作过程:甲左势、乙右势跤架交手。乙左手抓甲右袖口,右手抓甲领口,突然右脚向甲右脚前上步,同时右臂搂抱甲颈,准备左脚跟步、填腰、进劈使用右腿别摔时;甲迅速屈膝向后坐身,同时用右手推按乙右膝外侧,使其不能抬腿。当乙左脚跟步再次进身时,甲左手向前猛推乙背,调引乙向后掣劲,甲左手趁机抓住乙左

身向左与甲力牵拉,同时右手推按乙右膝外侧,左脚向左微移,身体向左拧转,利用拉肩、按膝、拧腰的转磨之力,将乙向右摔倒。

要点:首先抱屈膝坐身,降低重心,不管对方在什么姿势,马上用右手推按其膝外侧,将其封住。当甲的左脚向前移动时,要掌握透时,借力甲力。左脚撤步同时右手加大拧腰转体的幅度,借助右手的推按形成一个转磨之力,这样就很容易将对方摔倒。

4、防大得合(图 B44)



图 B—44

是在乙使用大得合,右腿伸入裆内或腿勾挂甲左小腿一刹那,

甲左腿迅速上踢外摆躲过勾挂,并向身后落步,马上向左转身,左脚插步、进胯、起右腿将乙别摔倒地的反攻技术。

动作过程:乙右手抓甲大领,左手抓甲腰带,突然双手向回紧拉上步进身,给甲使大得合,当乙右腿入裆向回勾挂甲左小腿的一瞬间,甲右脚控制好重心,左腿迅速上踢外摆躲过勾挂,并向身后落步,右手抓牢乙大领。接着向左转身,左脚插步、进胯,左手封抱乙右臂;右臂随转体夹抱乙颈,借乙上体前倾之机,起右腿将乙别摔倒地。

要点:当对方双手回拉上步进身时,要使上体与对方尽量保持一定距离,左腿的踢摆躲让要快速稳健,并与转体、插步、进胯紧密衔接,这样才能顺势借力将对方摔倒。

5、 防撮脚摔(图 B45)

是当乙给甲使撮脚摔时,甲迅速屈膝盘腿,躲过乙的撮脚,并顺势落到身后,马上转体、进胯、搂颈,趁乙上体倾斜之机,用别摔将其摔倒的技术。



图 B—45

动作过程:甲左势、乙右势均以左手抓对方袖口,右手抓对方

大领。乙突然向甲左侧进步,用右脚撮挖甲左脚,甲将重心移至右脚,左腿迅速屈膝盘腿上提外摆,躲过乙撮,并顺势向身后落步,向左后转身、进膀,左手向怀中回拉,右臂搂抱乙颈,起右腿别在乙落地之右小腿,将乙摔倒。

要点:左腿的盘腿抽出要在乙撮挖发力的一瞬间快速完成,并顺势向身后落步、转身、进膀,抢在乙调整重心前将其别摔倒地。整个动作要快速、连贯、借力发力,一气呵成。

三、 变换进攻摔

1、 别摔变泼脚(图 B46)

是甲利用抓把、走步、再背步,填腰、假起右腿别摔乙,诱使乙向左使腿防守。甲此时快速将右腿抽回,配合步法、身法又用右腿使泼脚将乙摔倒的技术。



图 B-46

动作过程:甲右势、右手抓乙右大领,左手抓乙右袖口,双手推拉,右脚上步,左脚背步填腰、进膀,伴起右腿别摔乙,诱使乙向左使腿防守。甲趁机快速将右腿抽回,接着左腿向后退步,上体

向左回转,双手回拉,当乙为了维持平衡,再次向左掣劲时,甲迅速起右腿泼脚踢拦乙左小腿外侧,同时两手用力向右后提拉,借上体向右拧转倾斜之力,将乙摔倒。

要点:作别要做得真实,一定要诱使乙向左掣劲,这时快速抽腿、退步、转体、推拉,为使泼脚创造好条件。这是一个技巧很高的跤法,要求步灵、身活、上下协调,紧密配合。

2、撮脚变别摔(图 B47)

是在甲给乙使撮脚时,当乙掣劲油尽灯枯的一瞬间,甲迅速背冲填裆,趁乙上体倾斜之机,将乙别摔倒地的技术。



图 B-47

动作过程:甲左势、乙右势,甲右手推乙左胸口,左手抓乙右大臂。甲双手用力向乙右后推挤,同时两脚移步至乙右前方,用左脚撮拦乙右腿外侧,乙为了防撮,必然掣劲使重心移向左脚,并用膝盖腿将右脚抽出。甲趁此机右腿迅速插冲,填裆进胯,同时右手用力回拉,左臂夹颈,上体向右下俯身卷裹,左脚别住乙左小腿外侧向后上撩拨,将乙别摔倒地。

要点:撮脚是实招,能够掣倒乙就不放过。撮不倒乙,也是真

了使乙身体向左倾斜的目的,趁乙抽腿的一瞬间,快速插步填腰使用别摔。

3、 腰摔变耙拿(图 B48)

是在甲给乙使腰摔时,当乙向左后掣劲防守的时机,甲马上用左脚回耙乙左脚,同时右手封按乙左小腿,上体用力挤压,将乙摔倒的技术。

动作过程:甲左势、乙右势,甲右手抓乙左袖口,左手抓乙大领。左脚向乙左脚内侧上步,右脚背步落至乙右脚前内侧,填腰进势,给乙使腰摔。乙马上掣劲向左后坐身,甲趁机把左脚伸入乙左脚后,向右勾耙乙左脚,同时用右手封按乙左脚腕,上体向左屈身挤靠,将乙向左侧摔倒。

要点:抓把要紧,上步进势力使腰摔要迅猛。迫使对方马上掣劲向左后坐身防守。抓住此机迅速完成耙拿欺摔的动作。

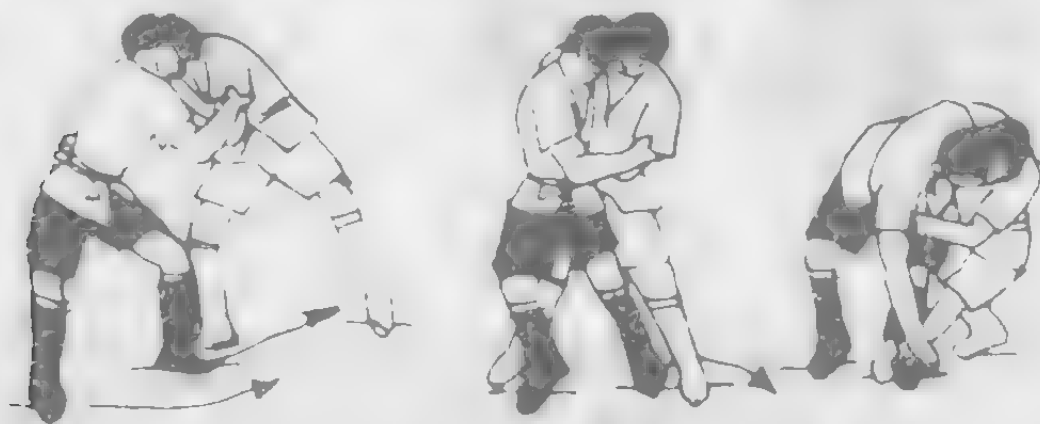


图 B—48

4、 腰摔变撤步挂(图 B49)

是在甲给乙使腰摔时,当乙往上迎欺并欲扒甲腰的一瞬间,甲左脚向左前上步,右脚迅速撤至左脚内侧,同时闪腰摆胯让空右下

侧,借乙追欺之力向回领拉并下挂,使乙向前扑趴倒地的技术。

动作过程:甲右势,乙左势交手。甲左手抓乙右袖,右手抓乙左大领,突然上步转体,填腰进胯准备给乙使腰摔。乙马上降低重心,欺身就扒甲腰。甲趁势使左脚向左前上步,拉开距离,右脚迅速撤至左脚内侧,同时向左闪腰摆胯让空右下侧。借乙追欺之力向回猛拉并向左挂按,使乙向前趴倒在地。



图 B—49

要点:抓把要紧、上步进胯使腰摔要迅速,诱使对方欺身扒腰,抓住时机快速移步闪腰,将乙拉挂倒地。如果腰已被对方扒住,要猛用双手一推,同时闪开腰、胯,待乙追扑上来的一瞬间,照样移步闪腰,用力拉挂对方。

二、手别变靠别摔(图 B50)

是在甲给乙使左手手别时,乙左腿被封不能移动,为了保持平衡,急上右腿至甲两腿前,同时用力向左转体,向后举劲。甲趁机用左大腿别住乙右大腿后侧,顺势借力抬左臂挤靠乙上身,将乙向后摔倒的技术。

动作过程:双方均用左势跤架交手。甲右手抓紧乙左袖口,突然向右回转身,右手向怀中猛拉,同时左手下伸别住乙左膝外侧,

甲乙使手相撑。乙为了保持平衡,急上右腿至甲前腿前,同时用方向左转体,向后蹬劲。甲趁势用左大腿上部顶压乙右大腿后侧,借乙蹬劲之力,将左臂外旋向上托架乙左腋,同时上体向左后转身挤靠乙胸,将乙向后摔倒。



图 B—50

要点:甲使手撑一定要迅速、果敢、有力,要迫使乙右脚上步,向左后蹬劲。甲抓住此机,迅速变为挤靠摔。

四、顺势借力摔

1、架臂踢(图 B51)

是在甲猛拉乙袖时做过前动作时,乙夺臂未成,向左后蹬劲的瞬间,甲顺势把右臂伸进乙右腋,用方向右斜上托架乙臂,同时用右腿踢压乙左腿腕外侧,将乙摔倒在地。

动作过程:双方均以左手握对方右手。甲左手握乙右袖口,右手握乙右腕门。突然向下猛拉,待乙夺臂自救向左后蹬劲的一瞬间,甲趁势把右臂伸进乙右腋,用力方向右斜上托架乙臂,使乙重心移向其左腿外侧。接着起右腿踢压乙左腿外侧,同时向右转体甩头,将乙摔倒在地。

要点:左手下拉要猛,迫使乙夺臂自救,本能地夺臂自救,抓住

这一时机,甲应完成倒踢腿的动作



图 B—51

2、反夹膝踢(图 B52)

是当乙用双手或单手腰部夹给甲使腿踢时,甲趁乙松手之机,右手或左手抱住乙之膝,顺势向后转动体躯,同时右腿踢打乙左腰外侧,将乙摔倒的技术。



图 B—52

动作过程: 当对方以手或腿夹手, 乙右手和左手抱住对方, 顺势向

怀中回拉,同时从甲右臂下钻头进身,用左手扒住甲腰。甲不等右脚上步,借乙钻头之力顺势向下反臂夹乙脖并向下沉压,迫使重心向其左脚前倾斜。甲夹紧乙脖向右后猛转体甩头,同时用右内侧扫踢乙左脚外侧,将乙摔倒。

要点:反夹脖踢是一个借力用力的绊子,一定要抓住对方头重心前移的时机,顺势夹脖下沉,迫使对方重心进一步向前斜,然后顺势转体扫踢。动作要连贯协调快速。

3、扒腿推(图 B53)

是当乙的重心向右后倾斜并直腰的一瞬间,甲用左手拍扒乙右腿外侧,右手向其右后推按,将乙摔倒的技术。

动作过程:双方均以右势蹬架交手,甲右手抓紧乙左大领,左手握乙右腕。右手突然向右下回拉,迫使乙左脚向前上步,直腰向其右后牵劲。甲趁机用左手拍扒乙右膝窝外侧,同时右手推按乙并借上体前屈用右腕挤压乙左颈部,将乙向右后摔倒。

要点:此动作可以在双方拉扯运动中,抓住时机,快速完成。但必须要掌握好对方的重心。两手的扒推要有一个错劲,并要加上上体的前冲之力。

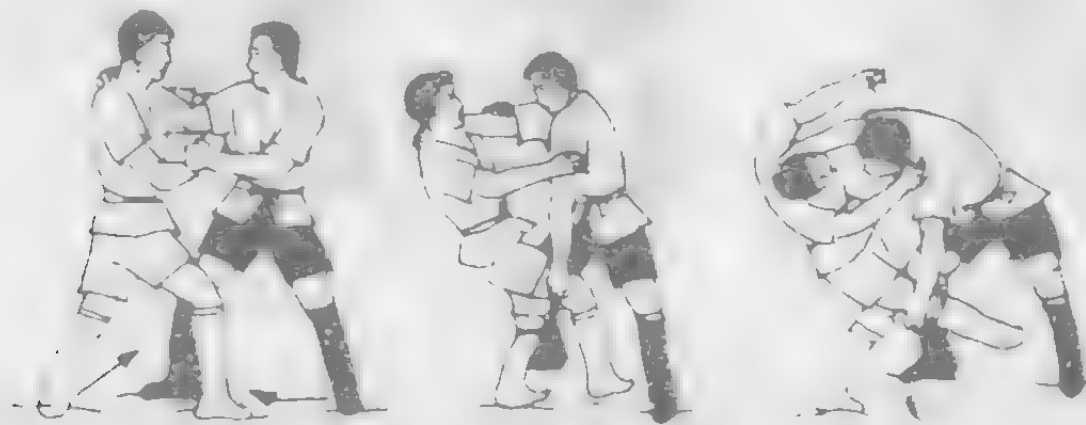


图 B—53

不等 4、拉腿(图 B54)

自使 是在对方没有察觉的情况下,把前脚从外侧勾住对方前脚时
于右 后脚横移一大步,用前脚猛力拖拉对方前脚,使其摔倒的技术。

动作过程:甲左势、乙右势跤架交手。在双方互相抢把的过程
中,甲偷偷地把左脚移到乙右脚跟后,右脚马上向右后横跨一大
步,身体重心随之移至右脚,左腿伸直,勾脚尖向回猛力拖拉乙右
脚跟,将乙摔倒。

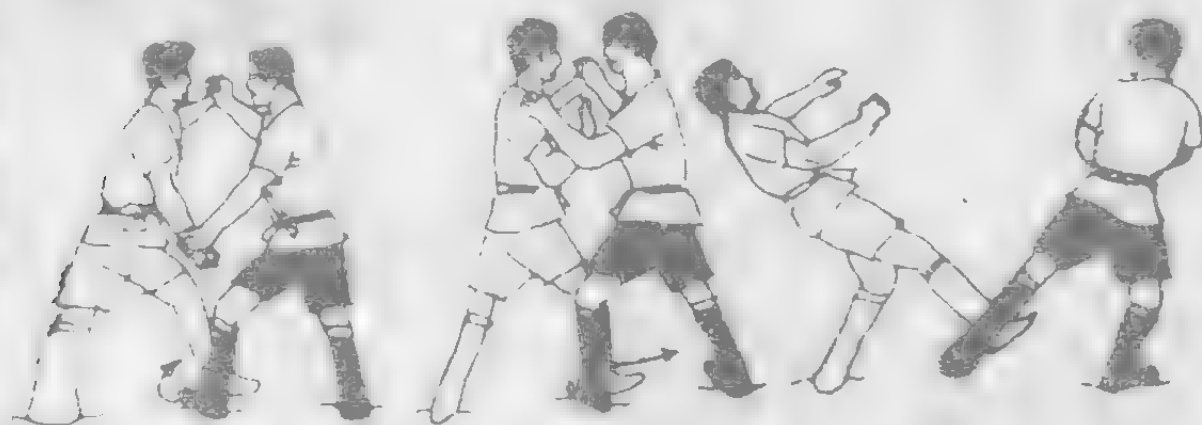


图 B—54

上 要点:这是在对方不注意的情况下,偷袭对方的一种绊子。前
脚勾拉前,后脚必须跨步拉开距离,以便前腿能借助腰胯的回收之
力勾拉对方。勾拉时,左腿要伸直,这样才能充分借力。

五、舍身倒地摔

1、后倒蹬腹摔(图 B55)

是使对方身体向正前方倾斜,自己靠近对方,将身体后倒,并
用脚掌蹬在对方小腹部,将对方的身体向后抛蹬起摔倒的技术。

动作说明:甲、乙均左势跤架交手,甲左手抓住乙右中袖,右
手抓住乙的左前领。左脚向乙两脚间跨进一步,同时双手先推再用



图 B—55

动作要领：当对方从侧面进攻时，我方应立即用双臂抱住对方，并迅速向后摔倒对方。

2、内挂锁腿顶压摔(图 B56)

动作要领：当对方从正面进攻时，我方应立即用双臂抱住对方，并迅速向后摔倒对方。

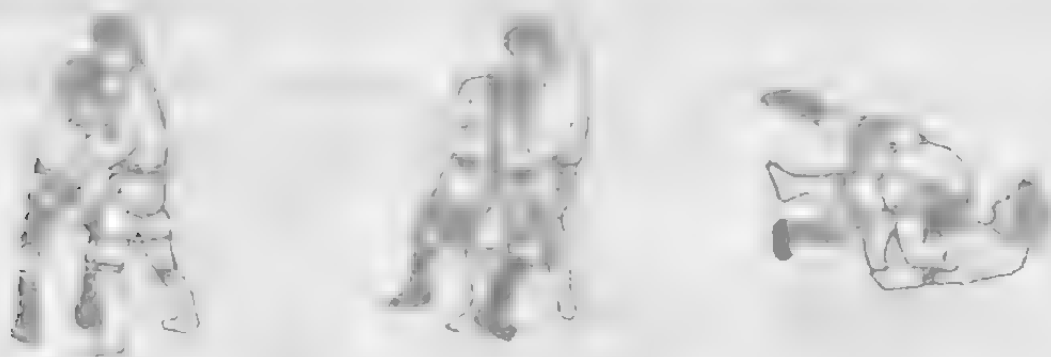


图 B—56

要点：此动作要利用对方架式较高，上体前倾之机，迅速跨左脚于对方右脚外侧，蹲身抱腰，并使身体贴紧对方腹部。两腿蹬伸，挺腹后仰，两手抛送，一定要配合协调，要有爆发力和连续性。

4、左侧倒地左腿别摔(图 B58)

是用自己的左腿，别住对方迈出的右腿，利用自己的身体侧倒的技术，将对方摔倒。

动作说明：甲、乙均以右趺架交手甲左手抓住乙右中袖外侧，右手抓住乙左前领，左脚上步，迫使乙右脚向后退，再用左手回拉，诱使乙右脚前跨抓住这一时机，左手用力回拉，右手向上猛推使乙身体向右前方倾斜。这时，左脚向乙右脚外侧前伸，别住乙右腿，甲右腿屈膝脚跟提起，重心下降两手用力向左侧拉，接着身体稍向右侧扭转，并迅速向左侧倒使其向右侧侧倒以乙右脚尖为中心，两手逆时针拧转，使其身体腾起向左旋转摔下，甲左肘着地后，右手向左推送乙胸。



图 B—58

要点：左脚上步要大，以迫使对方右脚退步，当对方右脚上步重心前移的一瞬间，快速完成别腿，重心下降，侧倒手拉的动作。要

充分发挥身体下沉侧倒,双手下拉拧转之力。全部动作要求,上下紧密配合。

5、左侧倒地右腿别摔(图 B59)

是在对方身体向其右前方倾斜时,使两脚向对方右脚外侧滑进,使右腿前伸别住对方右腿,利用身体向左侧倒的技术,将对方摔倒。

动作说明:甲、乙均以右蹬架交手,甲左手抓住乙右中袖外侧,右手抓乙左前领。右脚立乙右前方上步,推挤乙重心后移,迫使其右脚后退,接着左手又用力回拉,使乙后退的右脚再次向前上步。这时,左脚向左横跨半步,使重心移至左脚上,右腿迅速向乙的右脚外侧滑进,别住其右脚。两手用力向左拉,使乙上体向其右侧倾斜。左脚随机向前滑进,身体猛然向左扭转,并向左后方侧倒脚蹬,左手继续用力向下拉,右手向左上推顶住乙左胸,使其从甲的左肩前方摔下。



图 B—59

要点:要抓住对方重心移至右脚、上体向右倾斜这一时机,使两脚快速向前滑进,并与上体侧倒同时进行。两臂要借助身体侧倒向左拧转之力,将对方摔倒。

6、卷臂别腿倒地摔(图 B60)

Die folgenden Aussagen sind äquivalent:

[illegible]

B-60

要求：上手的动作要紧，上步、屈膝与转体之间习习连贯敏捷，在手上击球与右腿外旋要配合协调、同时发力，并要借助上体前倾下压之力。

六、散打中的快摔技术

散打中的快摔,不是正规的跤架交手,而是在相互进攻、防守的一瞬间,抓住时机,借力发力,将对方快速摔倒的技术。它也是掙

... (faint, illegible text) ...



B-63

2、 缠抱内“刀”欺身摔

向前欺身,右腿从乙左腿外侧向回猛屈膝,用小腿勾打乙左膝弯处;同时右手下滑回搂乙腰,左手向右前推按乙右肩,将乙向后摔倒,见(图 B65、B66)。

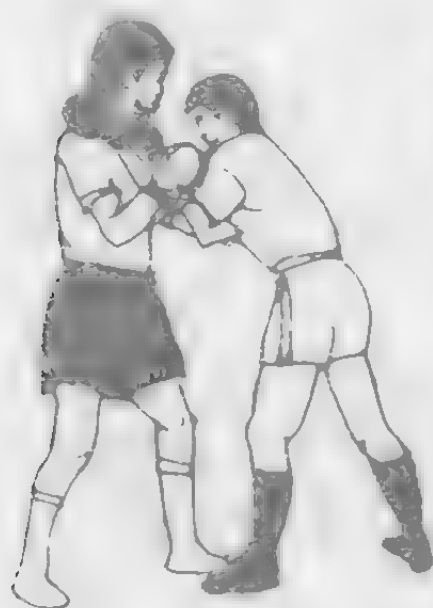


图 B—64

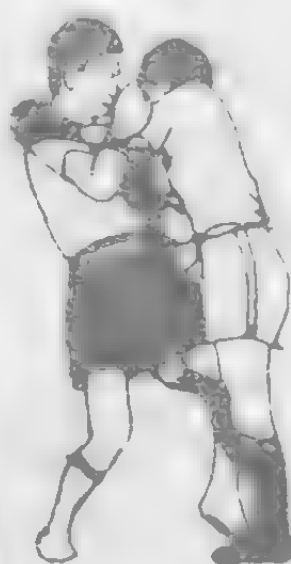


图 B—65

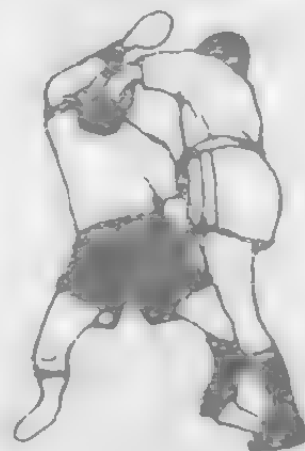


图 B—66

要点:抱按要紧,并顺势使双脚移向对方左前侧,迅速欺身勾打膝弯,左手的推肩要借助上体前压右转之力。

3、抄腿抹脖摔

动作说明:甲以左右直拳猛攻乙头部,迫使乙双手严密防守头部,甲乘机靠近乙,将左手伸过乙左肩反手勾住乙脖,同时向下勾抹,将右手伸至乙左膝内侧,见(图 B67);接着起身,右臂屈肘将乙左腿搬抬抄起,同时左手向左下勾抹乙脖,借右脚上步,向左转体之力将乙摔倒,见(图 B68)。



图 B-67

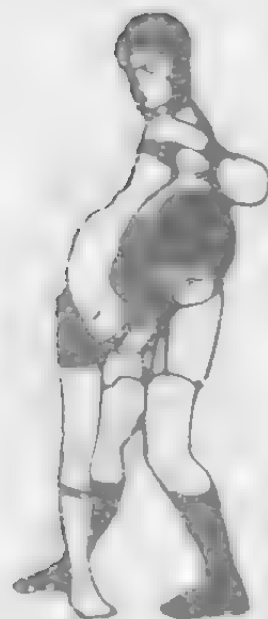


图 B-68

要点：要借对方全力防守的一瞬间，快速进身，勾臂抄腿，抄抬乙时与抹脖要充分利用起身蹬腿之力。还要与进步转体紧密配合，借力发力，才能将乙快速摔倒。

4、让直拳双手抱腿扛摔

动作说明：当乙突然进身用左（右）直拳猛击甲面部时，甲迅速向前俯身偏头躲过来拳，同时左脚踏进乙两腿间，双手抱住乙两大腿，左肘顶住乙小腹；接着右脚踏前跟步，双手用力随起身将乙抱扛提起同时横扫出去，见（图 B66、B7）。

要点：判断要准确，躲闪的同时就要跨步进身抱腿，并与跟步抱扛紧密衔接，快速连贯。

5、让直拳抱双腿肩顶摔

动作说明：此动作可与主动 4 结合使用，接（图 B69），当甲抱住乙双腿，跟步起身发力上扛时，乙即被扛起，拼命向后坐身下压。甲趁机顺势双手用力向怀中猛拉乙双膝后侧，同时用左肩头顶挤

乙胸腹,将乙向后摔倒,见(图 B71)。



图 B—69



图 B—70

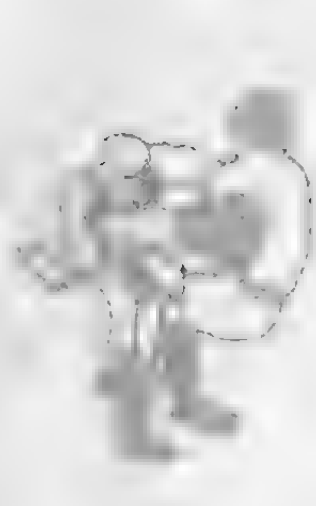


图 B—71

要点: 提膝时, 身体重心在左脚上, 右脚脚尖点地, 同时全身重心瞬间使用, 这样才容易见效。

6、躲右摆拳抱单腿别摔



图 B—72

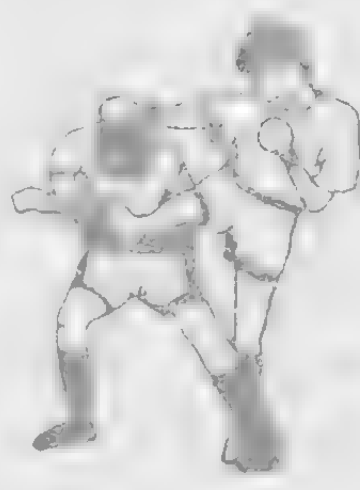


图 B—73

动作说明: 当乙空挡用右摆拳重击甲头部时, 甲迅速侧身闪

时即迅速掙扎，使乙不能乘虚而入，同时把乙右臂，拖(图 B72)；接着把身体向左摆转左腿前伸，左腿向前，左脚与乙左腿前方，向右侧摆动，右腿并左腿向前伸，乙在左腿前方，被乙向前拉倒，见(图 B73)。

要点：左手摆拳与右腿抱腰要同时动作，右腿进步别接拳能衔接，快速、果断。

7、 防架右摆拳插臂腰摔



图 B-74



图 B-75

动作要领：当乙摆拳与乙左势相对峙时，当乙进步发右摆拳猛击甲头，甲左腿摆左手臂摆拳，同时右手上伸，乙右臂腋下，见(图 B74)，接着向左转体左脚前伸，左手抓握乙右臂，右手移抱乙腰背，左脚与摆拳步，同时方向左转体将乙拉倒，见(图 B75、B76)

要点：动作要准确，左手防架与右手插臂搂腰要同时进行，并与转身左脚摆拳紧密衔接，快速连贯。

8、接侧踹腿涮摔

动作说明：甲右势与乙左势对峙，乙突然跟步（或跃步）发左侧踹腿攻击甲肋腹，甲迅速向后滑步，同时右手向左下挂拨乙左腿，见（图 B77）；接着右腿向右后跨步，右手与左手合抱乙左腿，先向左，再向右画半圆，将乙向右前方摔倒地，见（图 B78、B79）。

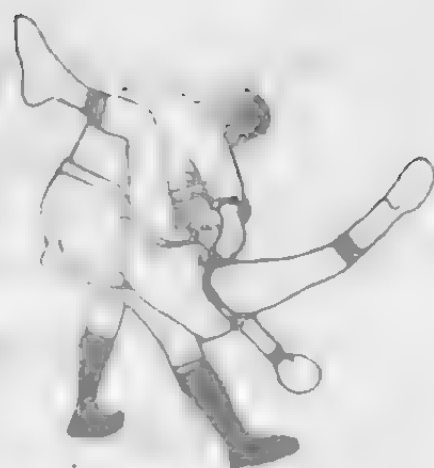


图 B-76

B79)

要点：要判断好距离，回时滑步挂拨防守时，距离不要拉得太大，以确保右手能将乙左腿挂住抓住，为左手合抱创造条件。涮摔动作一定要借力顺势，与摆腿紧密衔接，快速、连贯。

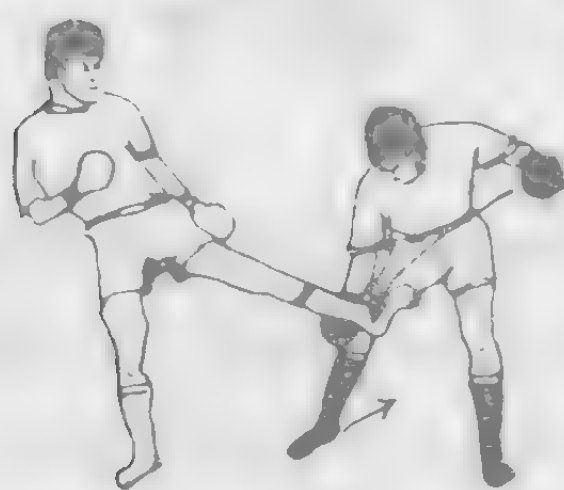


图 B-77

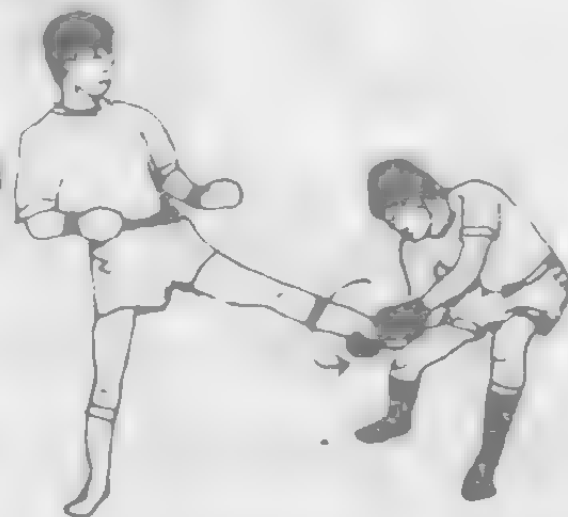


图 B-78

9、躲直拳勾踢横击摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙突然进步发右直拳猛击甲面，甲左脚迅速向左前斜跨步，同时向左前俯身、低头，让过来拳，见(图 B80)；接着迅速起右腿勾踢乙左脚踝外侧，同时双手用力向右后横击乙肩背，将乙向前摔倒，见(图 B81)。

要点：判断准确，躲闪及时，顺势勾踢，借力横击，勾踢与横击要协调发力，同时进行。

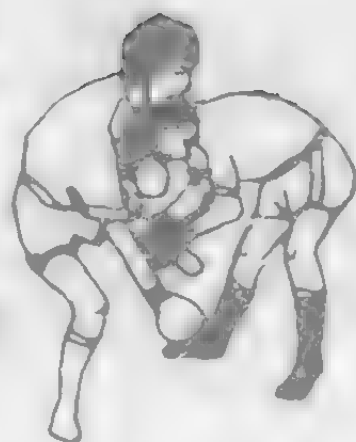


图 B-79

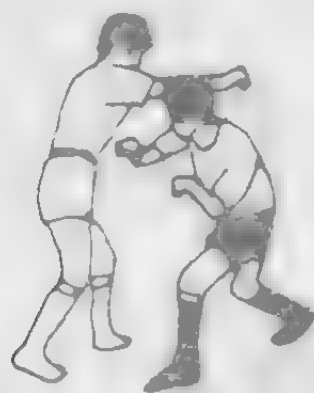


图 B-80

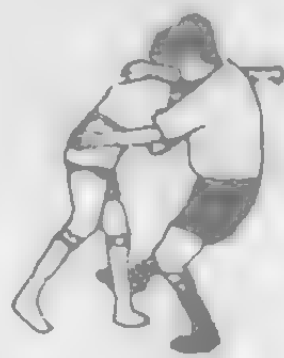


图 B-81

10、防截膝掏腿推胸摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙突然起右截腿猛击甲左膝，甲左腿迅速向右内旋扣膝，同时用左手下格并勾抓乙右小腿，见(图 B82)；接着左手向左后上方将乙右腿勾托抬起，同时向前弓步探身，出右掌击推乙胸，将乙向后摔倒，见(图 B83)。

要点：左手格削乙腿后，要迅速形成勾手，将其脚腕勾抄抬起，右掌击推乙胸一定要借助上体前冲之力。



图 B-82



B-83

11、抓腕、锁脚、捡腿别摔

[illegible]

图 B-84

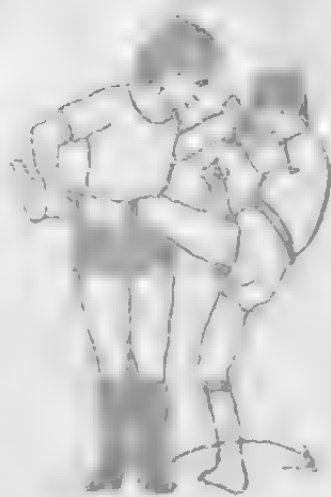


图 B—85

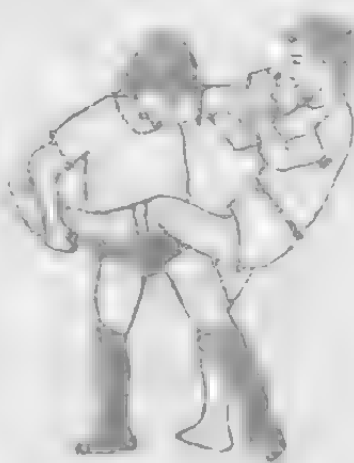


图 B—86

13、 防接侧弹击腹抬腿抹脖摔



图 B-89

图 B-90

动作说明：甲、乙左势对峙，乙起右侧弹腿攻击甲左肋或大腿，甲迅速向左转体，使左手向下右手向上全方位立体防护，见（图 B89）；接着左臂外旋上翻抱住乙右腿上抬，同时右手前伸勾住乙右颈部，左脚上步，见（图 B90）；接着猛向右转体，右手向右下勾抹乙颈部，左手同时上抬，将乙压倒，见（图 B91）

要点：防守时重心略下降，两臂外撑，并使左臂迅速上翻抱腿。上步转体、抬腿、抹脖要快速、协调

14、 防接侧踹提上步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，甲跨步进身逼近乙，诱使乙发左腿侧踹攻击，当乙屈膝抬腿侧踹的一瞬间，甲上体迅速前俯，用左小臂阻压乙左小腿，见（图 B92），并借乙侧踹之力可下向左后拨带，上翻，将乙左腿托抱抬起，见（图 B93）；接着右脚前上一步落于乙右脚前别住乙腿，见（图 B94），接

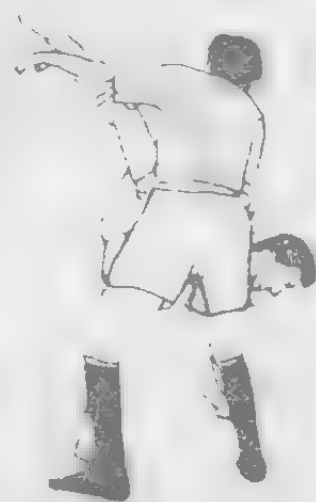


图 B 91

着向左转体,右手推按乙肩将乙向前摔倒,见(图B92)。

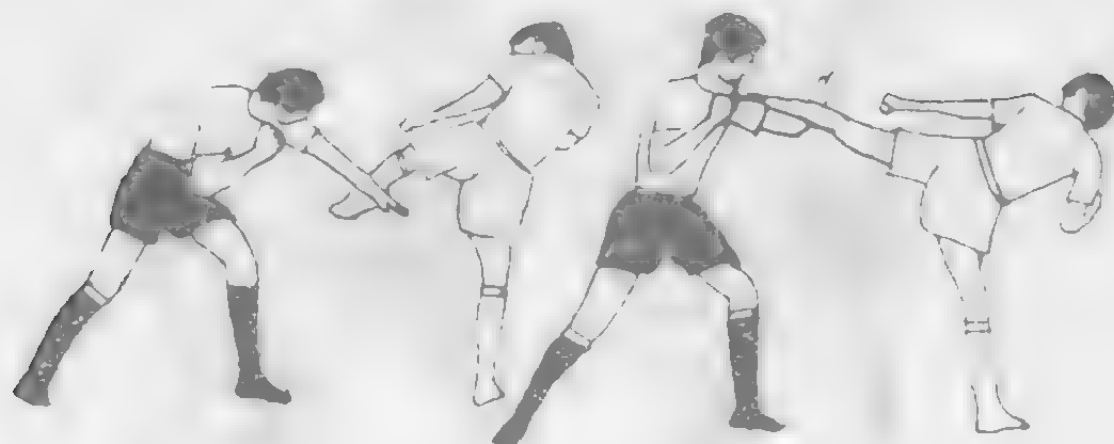


图 B 92

图 B 93



图 B 94

图 B 95

要点:防守要及时,一定要抢在对方发力之前,左手阻压后要迅速顺其攻击之力向左后拨带,这样才能便于将对方左腿抱压。上步别摔要快速、果断。

再有,在防接抱住对方腿后,见(图B94),直接起右脚从后面勾踢对方右脚踝,同时右手前伸向后横拉对方左肩或手臂,将其向

后仰面摔倒,见(图 B96、B97)。



图 B—96



图 B—97

也可以使对方倒地时,一脚蹬于对方右膝窝,脚尖勾回,横肘压其腰膝不能动弹,如图 B—98,接着左手压对方左手肘,右手压对方右手肘,使其不能动弹,如图 B—99。



图 B—98



图 B—99

以上几个动作和姿势均受对方倒地时,根据对方的重心,可以轻重心的不同,采取不同的姿势。

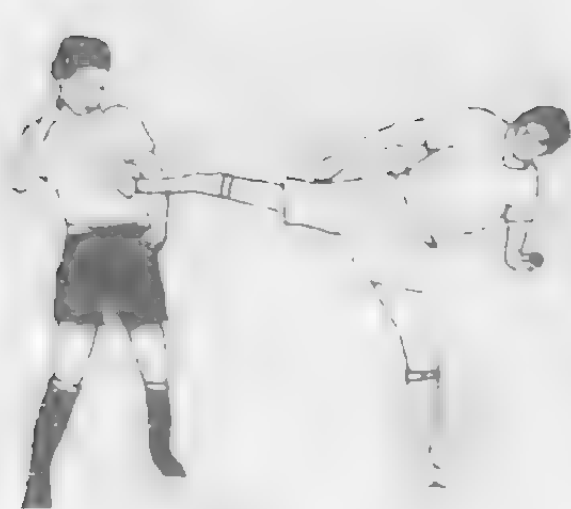


图 B 102

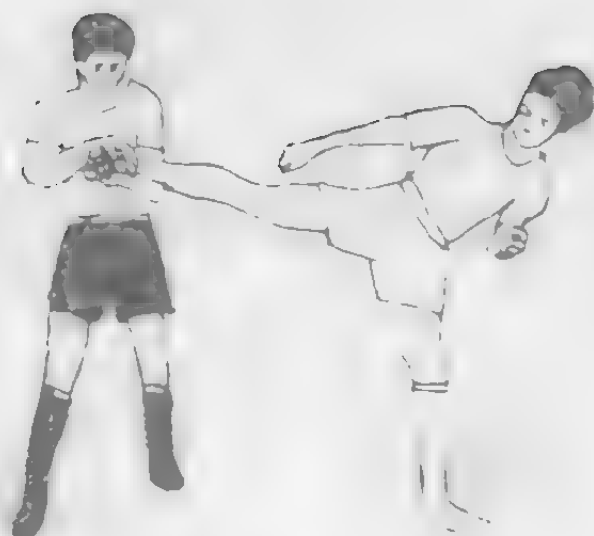


图 B 103



图 B 104



图 B 105

要点：判断要准确，跨步闪身与左手格防抱抓要快捷，连贯，并与前腿踢撞紧密衔接，一气呵成。

17、抓腕压肘勾踢摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，甲突然跨步进身用左手抓握乙左手腕，并由右手弹攻其面，续用小臂碾压其肘，控制住乙重心；接着起右脚勾踢乙左脚踝外侧，同时右手向右侧身后横摆其左臂，左

手助力,将乙挂倒,见(图 B106、B107、B108)。

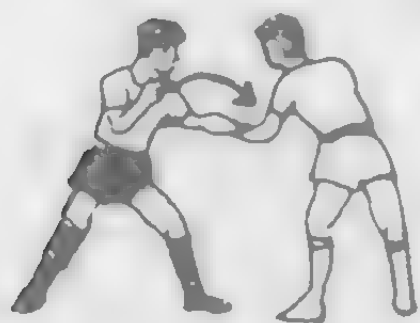


图 B 106

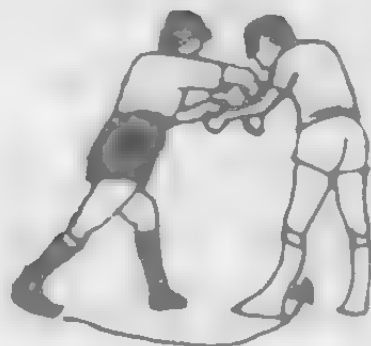


图 B 107

要点:抓握一定要快速、准确、牢固,并与右手臂全力控制住对方重心。起腿要快、准确、有力,并与右手搬压紧密配合。

18、格销直拳拉肩勾踢

动作说明:甲左势站立,乙上右脚出右直拳击甲面。甲左脚迅速向左前跨,落于对方右脚外侧,同时闪身,并用左手向右上方格挡来拳,使对方手腕屈伸右肩,用力向左下方猛拉,同时用左脚勾踢乙右脚腕关节,上体向左转增身助力,将乙向后摔倒,见(图 B109、B110)。

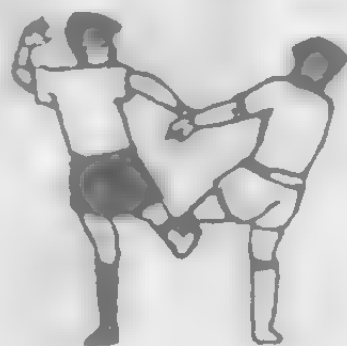


图 B 108

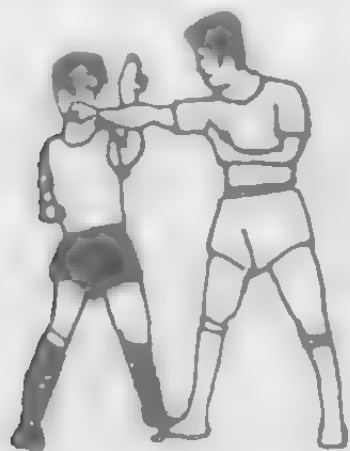


图 B 109

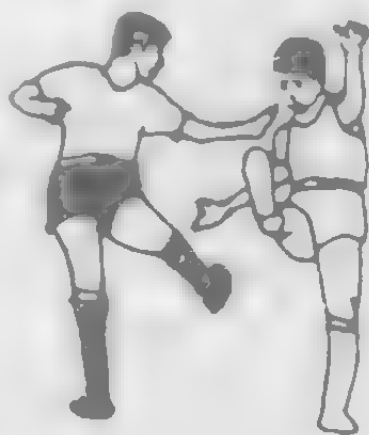


图 B 110

要点：判断要准确，跨步闪身格销直拳与回手抓肩后拉、起腿、勾踢要紧密衔接，快速连贯、协调一致。

19、 后闪让直拳勾拉前脚摔

动作说明：甲左势与乙右势相峙，乙右脚向前跨步进身，以右直拳击甲面部。甲迅速仰身让空来拳，同时右脚后退半步，左脚不动。观其右脚落于甲左脚内侧时，甲左脚尖迅速背屈，脚掌内侧擦地，用力向回勾拉乙右脚腕，使其突然失去重心向后仰倒。见（图 B111、B112）。

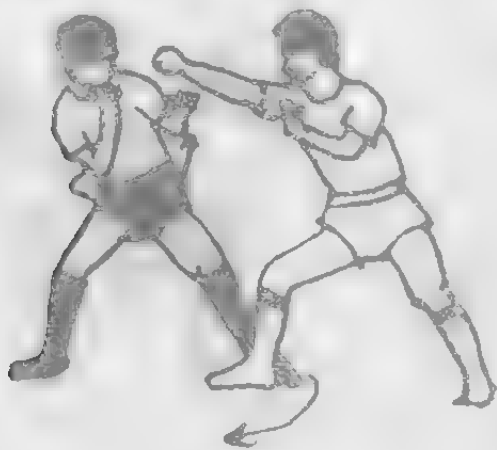


图 B—111

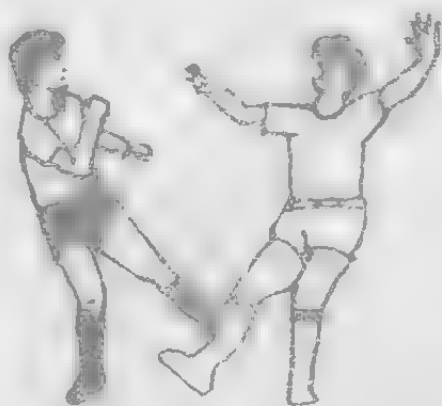


图 B—112

要点：仰身退步幅度要大，前脚向回勾拉要借助向左转腰和左腿猛力收髋的爆发力。

20、 插步后扫绊摔

动作说明：甲与乙均左势对峙，甲左手前伸佯攻乙面部，同时右脚向前偷进插步，待乙注意上防之机，左脚迅速由右向外向左后下方直腿弧形擦地扫绊乙左小腿下部，同时上体向右侧转以助左腿后扫发力，见（图 B113、B114）。也可在左腿后扫的同时，上体前探，以左摆拳向右横击其面，以右手封抓其左臂，并向下俯身，将对手扫绊别摔倒地，见（图 B115）。

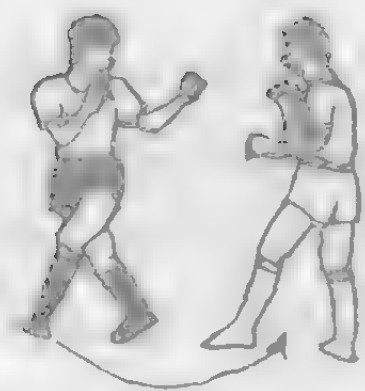


图 B-113

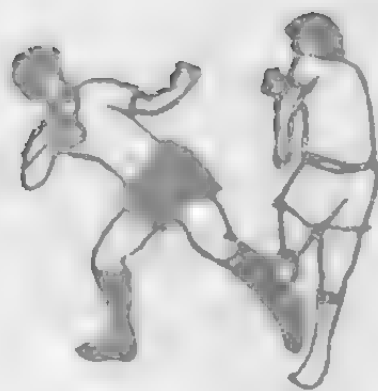


图 B-114

要点：进垫步要隐蔽，要以左手佯攻配合，并与后扫腿别摔紧密衔接，动作一定要迅猛、果断、有力。

21、防直拳后转身后扫腿摔

动作说明：甲左势与乙右势对峙，乙进步以右直拳击甲面。甲左脚扣步微向右侧转身，同时用左手向右侧格挡来拳；上动不停，迅速向右侧转体扭头，使重心移至左脚，右腿借转体之力迅速向后下方直腿弧形扫绊乙右小腿或脚腕，将乙向后扫摔倒地。（见：图B116、B117）

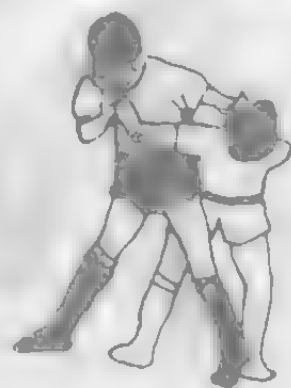


图 B-115

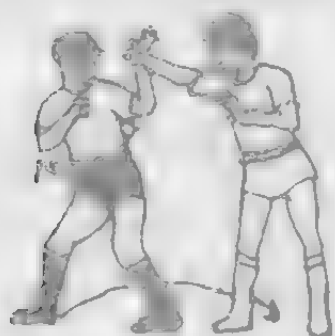


图 B-116

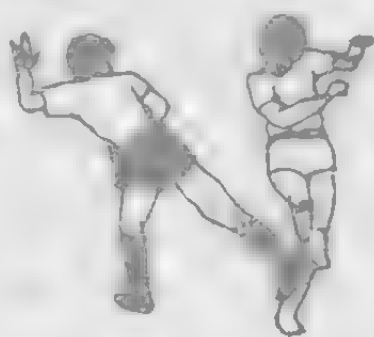


图 B-117

要点：格挡直拳与左脚扣步要同时完成，并与转身后扫腿紧密衔接，全部动作要快速、连贯、迅猛、有力。

22、 让截膝腿跨步别摔

动作说明：甲、乙左势对峙，乙起右脚蹬踏甲膝部，甲观乙起腿，左脚迅速提起，微向内扣，让过乙右脚，并继续前伸跨步至乙左脚外侧，右手于面前防护，左手斜劈乙右颈部；上动不停，上体向前挤压并右转，同时左腿伸膝后蹬别住乙左腿，左掌下压乙颈使其向左后摔倒。见(图 B118、B119)。

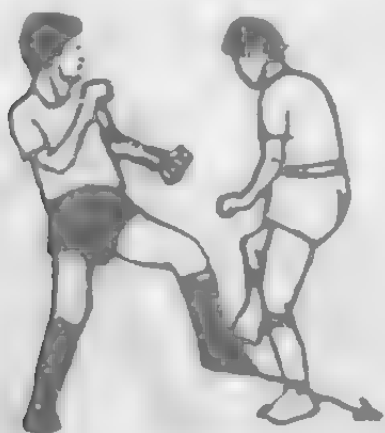


图 B-118

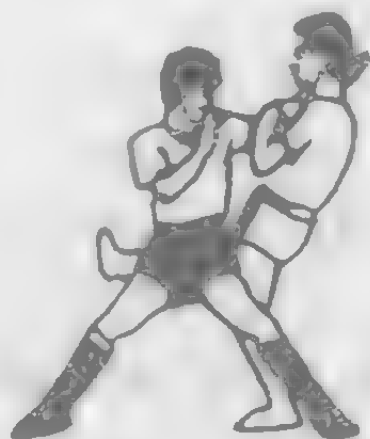


图 B-119

要点：判断准确，躲闪及时，避让截膝不能过大，最好擦其来腿向前跨步。转腰、伸膝别腿与向下切掌要紧密配合，协调用力。

23、 挂防侧踹腿、跨步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，乙突然激步起左脚侧踹甲左膝部，甲迅速向右侧身，左脚回收至右脚内侧，同时左手向下格挡乙小腿后面；上动不停，左脚迅速向前跨一大步落于乙右脚后，同时左手前伸接抱乙右肩及胸部，并向右转体，左腿别住乙右腿，伸膝后蹬，左手同时用力向下推压，将其摔倒，见(图 B120、B121)。

要点：左手挂防要准确并与跨步进身紧密衔接，快速、果断转体别摔要迅猛有力。

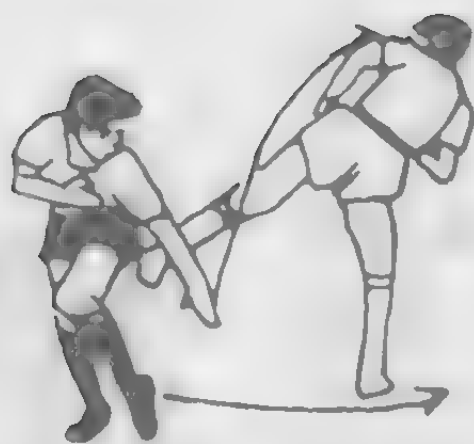


图 B-11

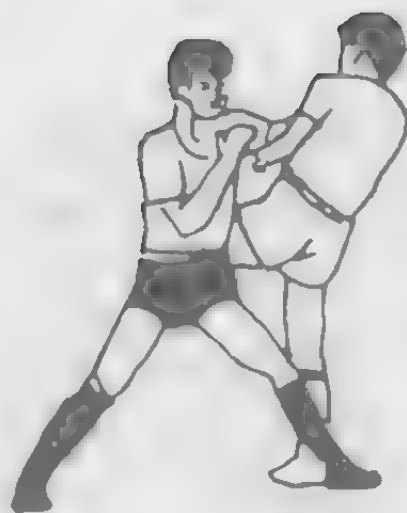


图 B-11-1

21、锁直拳、跟、跨步别摔

动作说明：甲、乙在势对峙，乙出左直拳击甲头。甲迅速使头向左偏闪，上体向左前俯身让过左拳，同时用右手封握乙左腕于右颈部；待乙回身抽手之机，甲右脚向左脚跟步，接着左脚向前跨步落于乙双腿后，右手封住乙左手迅速向右转体俯身下压，左手围抱乙颈部向右前下方推送，将乙向后摔倒，见（图 B122、B123、B121）

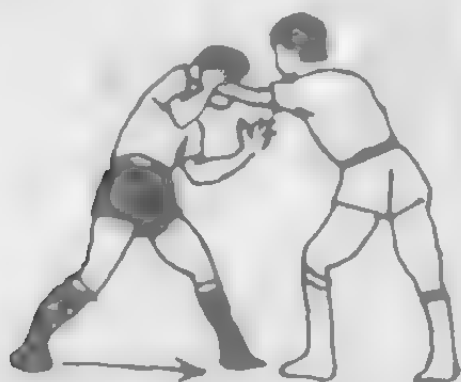


图 B-12

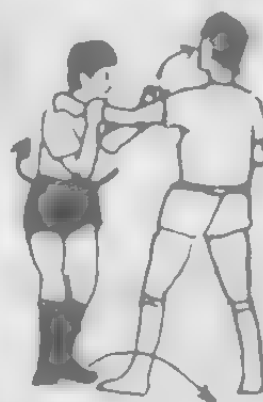


图 B-12-1

要点：闪躲要准、躲闪与锁手要紧密衔接，连贯一致。同时注意防守对方右手攻击，跟、跨步别摔一定要快速、果断，充分发挥技

腰蹬腿之力。

25、 抓腕插步后扫绊摔

动作说明：甲、乙左势对峙，甲突然前跨左脚，同时出左手快速抓握乙左手腕，接着右脚向前进插步，左脚由右向外向左后下方直腿弧形扫绊乙左小腿外侧，同时左手抓牢乙左手腕用力向右（后扫腿的反方向）猛拉，将乙摔倒，见（图 B125、B126）。

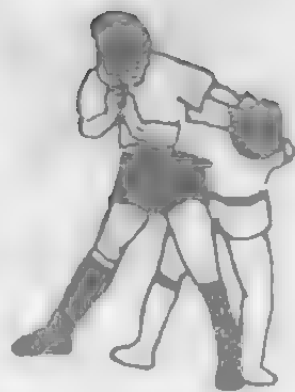


图 B—124

要点：抓腕要快速、准确、牢固，并与插步扫腿紧密衔接，左腿后扫与左手反方向拉扯要同时协调进行，并借助转体之力。如对方力量较大可用双手拉扯。

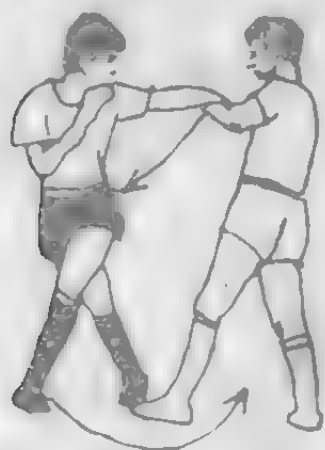


图 B—125



图 B—126

26、 扶地后转身后扫腿摔

动作说明：甲左势与乙右势对峙，乙探身准备出右拳击甲面，甲迅速向右转体，屈膝全蹲，左脚脚跟提起，重心移至左脚，双手撑地，右脚借转体双手撑地之力迅速向右后下方直腿扫绊乙右小腿，将其向后摔倒。见（图 B127、B128）。

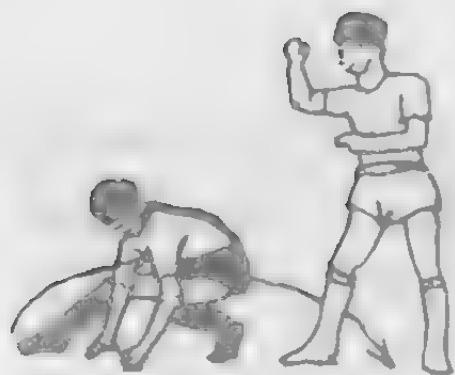


图 B—127



图 B—128

要点：判断要准确，当对方探身、重心移至右脚的一瞬间，迅速蹲身转体后扫。后扫腿要充分借助转体和双手撑地之力。

· 27、 架防右摆拳转体过背摔

动作说明：甲右势与乙左势对峙，乙进身以右摆拳击甲头部，甲抬左手向外迎架；接着左脚向乙左脚前进插步，双手合抱乙右臂，向左后转体贴身进骑，臀部顶紧乙两大腿根部；上动不停，双手抱紧乙右肩臂，借俯身、蹬腿、提臀之力，将乙从背后摔至前面侧身倒地。见(图 B129、B130、131)。

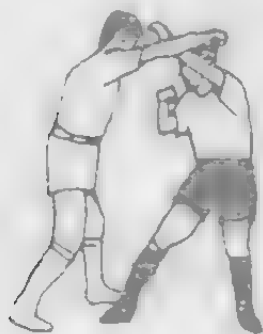


图 B—129

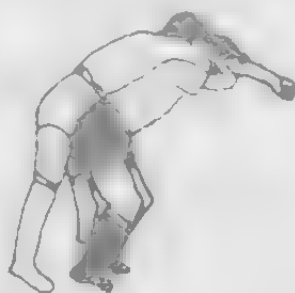


图 B—130

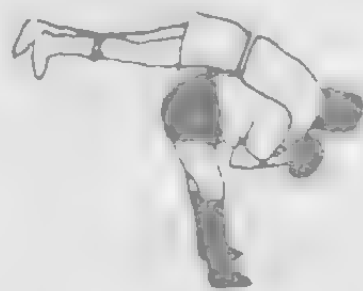


图 - B—131

要点：判断要准确，架防抓臂要牢，并与插步转体进骑紧密衔接，背摔时要具有爆发力，向下俯身、蹬腿、提臀要协调配合，迅猛有力。

28、 架防左摆拳跨步别摔

动作说明：甲、乙均左势对峙，乙突然探身以左摆拳横击甲头，甲迅速以右小臂迎架；并顺势抓握乙左手腕，左脚绕跨步落于乙身后别住乙左腿，左手围抱乙颈部；用力向右转体俯身，左臂下压，将乙向后摔倒。（见：图 B132、B133、B134）

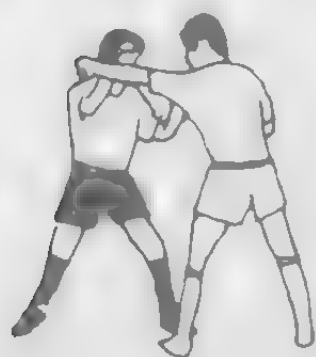


图 B 132

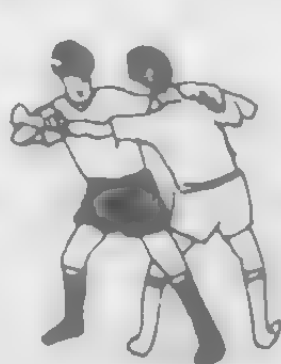


图 B 133

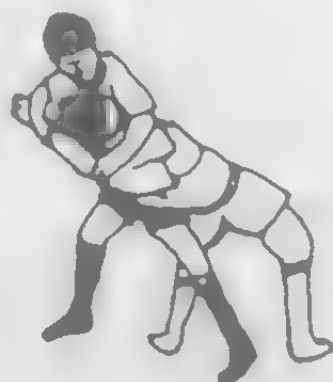


图 B 134

要点：右手架防时上体要略向右前迎顶，并与抓腕跨步别摔紧密衔接，要求一气呵成。

第四节 摔跤专项基本功

摔跤是一种重竞技运动，不仅需要高超的技巧，随机应变的能力，勇敢顽强的意志品质，而且在力量、速度、耐力、协调、灵敏反应等方面都有很高的要求。通过摔跤基本功的训练，可以使跤术规范化，可以有效地提高专项身体素质和技术动作。

摔跤与擒拿一样，都需要有很好的指力、腕力、臂力，因此擒拿专项基本功的练习方法同样适合于摔跤。下面，我们根据摔跤的技术动作，介绍几种专项基本功的练习方法。

一、杠铃练习法

1、水平推拉杠铃

练习者两脚开立,两手握紧杠铃杆提至与肩同高,接着直臂向前平推,并迅速拉回原位。要求连续推拉。见(图 B135、B136)



图 B 135

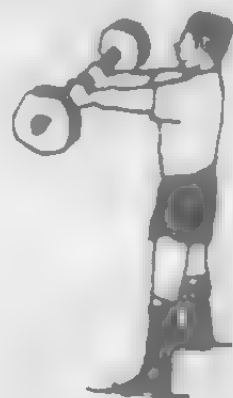


图 B 136

此动主要训练手臂推、拉的爆发力和速度,因此,杠铃不要过重。训练强度可通过增加推拉次数来提高。

2、上步(退步)转体提拉推送杠铃。

练习者两脚前后开立(左脚在前),两手哑把抓握杠铃(右脚向前上步,向左转体正对),同时左手向前上提拉,右手向前上推送,形成正反把的上举姿势。见(图 B137、B138)。

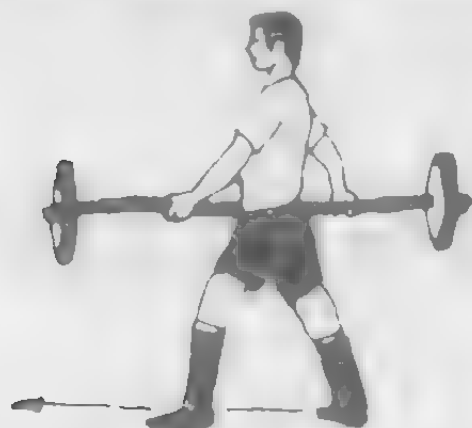


图 B 137



图 B 138

在两手正反把上举杠铃的基础上,如图 B138,右脚向前上步,同时向右后转体,双手随转体向下向右后侧脚踵用力,如图 B139;接着左脚向前上步,向右转体正身,同时右手向前上提托,左手向前上提托,将杠铃上举恢复成图 B138 的姿势。

上面一组练习方法,可以左右换把举向练习,它主要是提高长臂前拉、提、送、托、顶的各路力量。

3、 肩扛杠铃蹲起

练习者双手左右抓握杠铃杆,将杠铃杆中部放在肩背上,两脚开立与肩宽,两膝连续蹲起之间,可以做深蹲,也可以做半蹲练习,训练腿部力量。



图 B-138

4、 俯身屈臂上提杠铃

练习者双手抓握杠铃(手背朝外),直臂体前屈,然后双手用力屈臂上提杠铃,不可直身,训练手臂向上提拉的力量。

5、 肩扛杠铃俯身直腰

练习者双手左右抓握杠铃杆,将杠铃杆中部放在肩背上,两脚开立与肩宽,两膝向前俯身,挺胸直腰,两脚不得离地,训练腰腹力量。

二、 地称(一头重)练习法

练习器材:地称(用一根手腕粗的圆木棒,一端固定在杠铃杆或薄的石滚上,高度齐胸)。

1、 提、拉、踢练习

练习者左或架站立,双手抓住木棒上端,两手心朝前,右脚

B140)。重心移至左脚,向右转体,右手用力向右上翻拧并提拉木棒,同时用右脚掌内侧拨踢地称杆下端,将地称翻扔在右前方,见(图 B141、B142)。

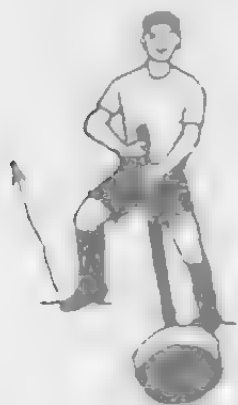


图 B—140



图 B—141

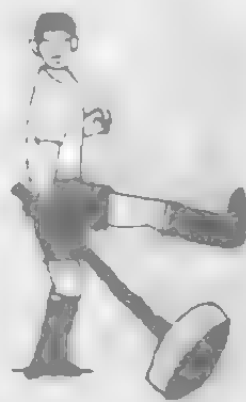


图 B—142

此动是练习泼脚的专项基本功,练习时可左右互换。

2、内勾(刀)练习

练习者右手握住称杆,上体略前倾,左脚向左侧挪开,右脚前伸,屈膝用小腿内侧靠近脚腕处勾住称杆,向后猛力勾拉,右手配合向后推送,将称杆片勾拉至身后。见(图 B143、B144)。

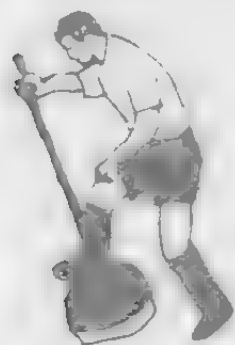


图 B 143

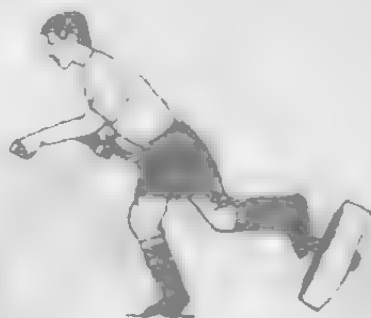


图 B 144

此动主要是针对内勾动作,来提高腿和脚的勾、拉、搂等力量。

要左右腿互换练习。

3、缠勾练习

练习者屈臂抓握称杆上端,用右腿向外缠勾住称杆下端,用力向前上勾挑杠铃片,右手配合向外向下翻拧,使杠铃片向前滑出。见(图 B115、B116)。

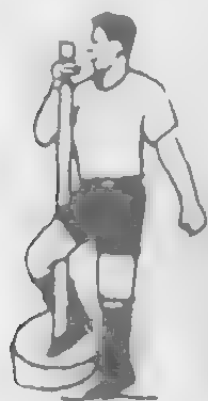


图 B 145

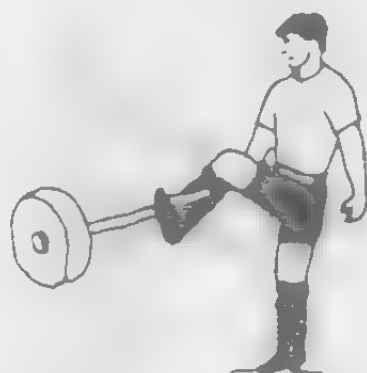


图 B 146

此动主要是提高腿和脚的缠、勾、挑、撮的力量。要左右腿互换练习。

1、掏腿练习(练习时要增加杠铃片,加大重量)。

练习者两脚前后分开,前弓后绷或弓步,右手抓握称杆上端,左手抓握下端,左手用力扳拉并上提,右臂伸直前推,使杠铃片向两脚间托拉。见(图 B117、B118)。



图 B 147

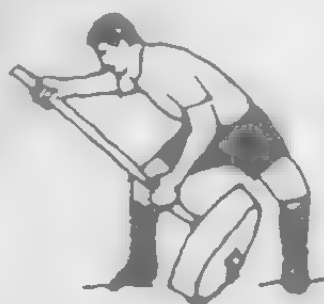


图 B 148

此动主要是提高手臂的扳拉力和腰背力。右手扳拉同左手。

5、 别子练习

练习者左手抓握称杆上端,左脚上步,上体前倾,用左小腿顶住称杆,并用脚跟扣住下端。用力向后上方撩挑,左手内旋翻转,将称杆由后向前翻挑到前面地上。见(图 B114、B115)。



图 B 114

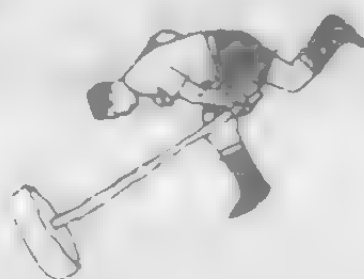


图 B 115

此动作发展腿部的屈、伸、冲、蹬的力量和平衡能力,以及通过独立支撑的平衡能力。右腿练习同左腿。

6、 过背棒练习

练习者右臂伸直左手掌心朝上,将棒横握在右手,左脚上步,左脚进桥步,左脚在左手抓握右手上端称杆,左脚转体,向左后方,将称杆地平放在背上。双手同时向后蹬地,上体前倾,双腿蹬地时移抽身,将称杆由后向前挑平到前面地上。见(图 B151、B152、B153)。



图 B 151



图 B 152



图 B 153

此动主要是提高双手的抓握力量,和双手握握时,身体平衡和抓握之力。是一种有效地发展臂力力量素质的练习。此动也可单人完成,方法基本相同。但能进身与台架相反,要求供练习。

三、 滑轮悬挂练习法

将滑轮固定在本人身高的高处。把重物拴在绳子的一端,把绳子穿过滑轮,,放入滑轮槽内,另一头由练习者抓握,不用绳子固定。

1、抱、拽、拉、盖练习

练习者站好马步桩,双手握住拉手拉手,要握紧后,双手猛力向下抱拽(拽),接着可在左右侧向上用力拽拽(拽),同时手向上拽拽,迅速向上向前拽拽(拽),见图B—154、B—155。双手保持握紧的姿势。



图 B—154



图 B—155

在双方相互抓握对摔中,为了更有利地使用动作,经常利用手臂上的各路劲力来试探,调引对方的重心。因此采用此动可以有效地提高手臂各路力量。也可以用单手练习各种劲力。

2、拉、踢练习

练习者马步桩站好,双手抓握拉手,用力拉至左肘处,同时左

1. 1990年12月1日以前，在《民法通则》施行以前，民事行为能力的确定标准适用《民法通则》施行前的有关规定。



图 B-157



图 B-158

1)。



图 B-160



图 B - 161

为了看有眼罩好不好，双手均拉着扶手在地里伸，左脚向前迈一步时，右手就举起来；接着右脚向前迈一步时，左手就举起来。这样交替进行，同时保持两腿伸直，用力向前伸展，使腿伸直、腰弯、头后仰。还有的时候双臂向外伸，以作重量训练好了才收手。（图9-8-6）

时,更要控制好平衡。见(图 B162、B163、B164)。



图 B 162



图 B 163



图 B 164

四、腿部韧带练习

膝关节和韧带各部在踢腿时是活动,踢腿时会有较高的负荷,所以踢腿时先要介绍几和腿部韧带练习方法。

1、正压腿。见(图 B165)

2、正抱腿。见(图 B166)



图 B 165



图 B 166

3、侧压腿。见(图 B167)

4、侧抱腿。见(图 B168)

5、后压腿。见(图 B169)

6、后撑腿。见(图 B170)



图 B 167



图 B 168



图 B 169



图 B 170

7、正搬腿。见(图 B171)

8、侧搬腿。见(图 B172)



图 B 171



图 B 172

9、后搬腿。见(图 B173)

10、竖劈叉。见(图 B174)

11、 横劈叉。见(图 B175)



图 B-175

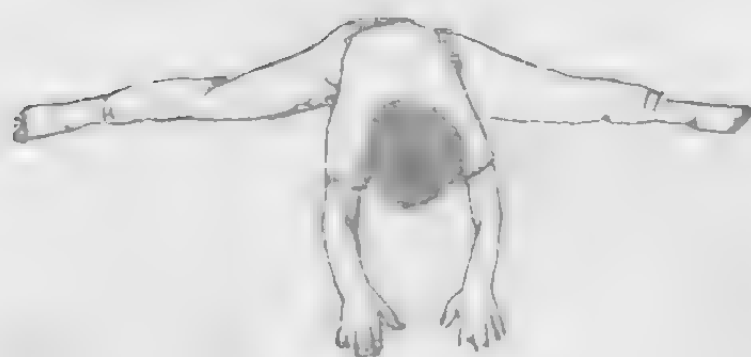


图 B-175

12、 扣膝压胯。见(图 B176)

13、 展膝压胯。见(图 B177)

14、 盘坐压胯。见(图 B178)

15、 分跪压胯。见(图 B179)



图 B-176

图 B-177



图 B-178



图 B-179

16. 仆步压腿 见 图 B-180

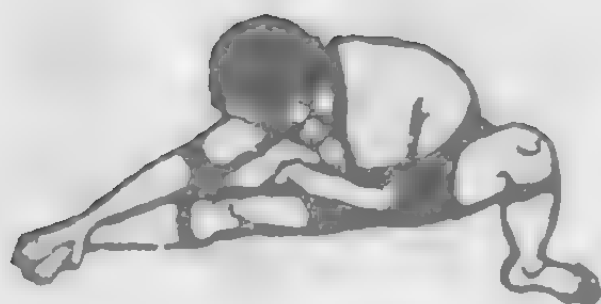


图 B 180

17、 站姿抱腿 见(图 B181)

18、 坐姿抱腿 见(图 B182)

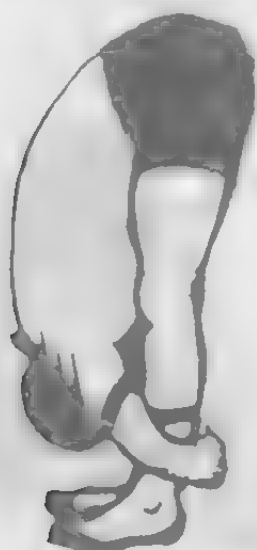


图 B 181



图 B 182

第三章 空手夺刀

空手夺刀是武术技击中徒手对兵器的一种。它主要还是根据武术踢、打、摔、拿、刁展腾挪的攻防技术,根据对方手持匕首的形势和对方进攻路线、方法以及距离和时机,来采取的相应防守还击,顺势借力的攻防技术动作。它与前两章介绍的擒拿和摔跌有着密切的关系。如果不掌握擒拿和摔跌的技术要领,要想使空手夺刀的技术得心应手是不可能的一本书之所以把擒拿和摔跌与空手夺刀编在一起,正是由于它们具有紧密的内在联系,可以在夺刀的技术动作中互相配合,为我所用,起到事半功倍的效果。

本章介绍的空手夺刀技术动作,是通过反复实践、研究、改进而总结出来的,行之有效的夺刀技术,同时又是根据人体感官系统神经传导的生理特点,针对歹徒使用刀尖顶住身体的情况下,如何解脱危险控制,并能顺势将对方擒获,进行了反复试验的。得到了预想的效果,从而使夺刀技术有了新的内容和发展。

第一节 人体感官系统神经传导 时间差在夺刀中的运用

一、科研实验

在进行武术技击教学过程中,经常有学生提出,如果被对方用刀顶住腹部怎么办,被刀顶住咽喉怎么办,被刀顶住后心怎么办,我们在电影、电视中也经常会看到被暴徒用刀逼住当做人质的

镜头。如何设计、控制实验,已是武术攻击研究的重点之一。带着这一问题,根据人体神经系统对外界变化发生反应的神经传导过程,进行了研究实验。

1. 研究内容

在对方用尖刀顶住我的身体,并处于戒备的情况下,能否在我一出现反抗动作的瞬间,马上用刀刺我,以及不同人的反映差异。

2. 实验人员

共四人。一人为被刺持刀者,另三人,为不同反映能力的持刀者。

(1) 被刺持刀者:李月兰,女,11岁,身高1.38米。西南师大体育学院武术教师。

(2) 持刀有素的学生:杨志林,男,16岁,身高1.72米,西南师大体育学院学生,特点:反应灵敏,速度快、协调性好、爆发力强,在重庆多次获得散打比赛第一名。

(3) 持刀时间短者:李勇,男,11岁,身高1.70米,西南师大计算机班上,反应、速度、爆发力均不如杨志林。

(4) 没有持刀经验者:郭大英,男,16岁,身高1.71米,西南附中高二学生,有一定反应速度。

3. 实验方法(A)

让杨志林持刀顶住我的后背,他右手掌握刀(木制刀,为确保安全),站在我身后,用刀尖顶住我的后心,让他在我一有动作的情况下,马上用刀尖用力直刺我的后心。要求越快越好。

动作过程与结果:

我与持刀实验者顺方向站立,我的左脚略靠后(见图C-1)。在对方精力集中,做好充分准备的情况下,我突然向左后转身,同时用左臂随转体向外横拨对方持刀的右手臂。这时对方的刀沿我

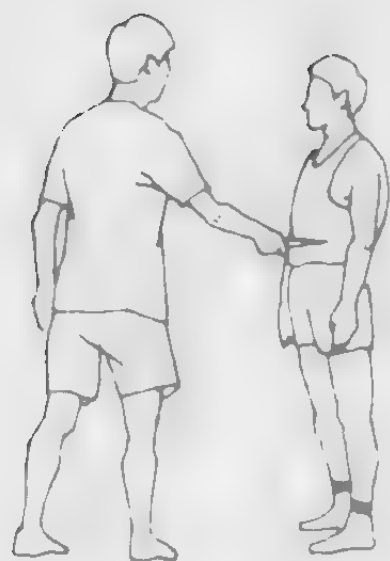


图 C-3

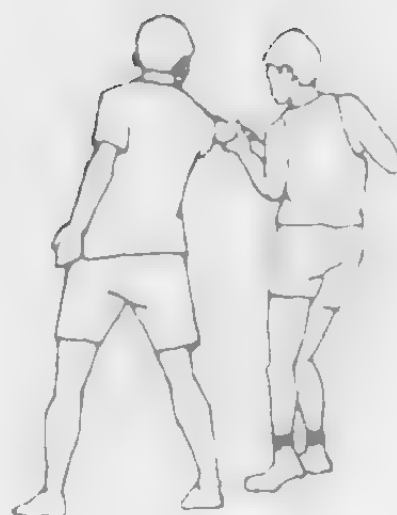


图 C-1

实验方法(C)

持刀实验者用刀尖顶住我的咽喉，让他在我的帮助下保持平衡，马上用刀尖用力抬起我的咽喉。要求跑快跑好。

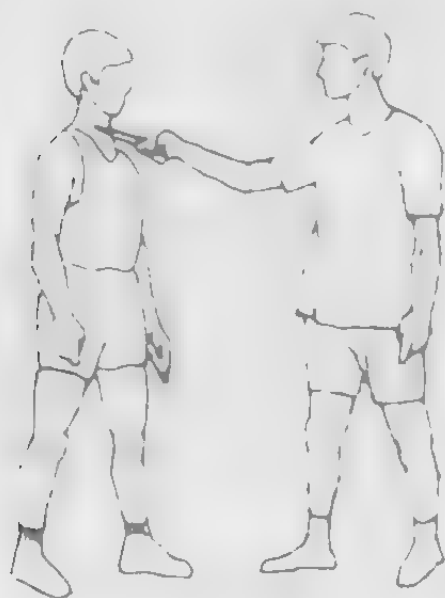


图 C-5



图 C-6

动作过程与结果:

我与持刀者相对站,对方用刀尖顶住我的咽喉。见(图C-5)在对方精力集中,做好充分准备的情况下,我突然上抬左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕,同时迅速向左后仰身,并微向右侧身转头,左脚随机向左横跨步。这时对方的刀顺我左手拨抓的方向刺空。见(图C-6)。

这一动作反复实验多次,持刀者都不能击中我。

实验方法(D)

我坐在靠背椅上,持刀实验者用刀尖顶住我的咽喉。让他在我不戒备的情况下,马上用刀尖顶住我的咽喉。要求越快越好。

动作过程与结果:

我坐在靠背椅上,持刀实验者坐在我前面,用刀尖顶住我的咽喉。见(图C-7)。此时在对方精力集中,做好充分准备的情况下,我突然上抬左手向右后推拨并抓握对方持刀右手腕,同时迅速向右侧身仰身,并向左侧身转头,与此同时用左手抓握对方持刀手背,使对方的刀在我颈前左侧刺空。见(图C-8)。



图 C-7



图 C-8

这一切都是反常的,所以,一再受罚的持刀者,只好认输,不再有任何幻想,即使持刀者始终不能刺中我,是让我继续持刀手腕。

另外两位持刀者则没有同样进行了,因为我和黄强,黄强都不刺中我,所以他们对我的态度很冷淡。现将表如下(见表1)。

姓名	性别	年龄	身高	是否受过训练	反应速度
杨志斌	男	21	1.72	练有素	在我将持刀手腕按平后同时刺出
齐磊	男	21	1.72	短期训练	在我将持刀手腕按平后刺出
郭大庆	男	18	1.71	没经训练	在我将持刀手腕按并抓握后刺出

备注:杨志斌为练过的,没经训练)测试结果与郭大庆基本相同

表 1

4. 分析与讨论

持刀实验经过反复实验始终不能刺中我。是什么原因呢?有人认为是因为我的速度快,有人认为是因为我先做动作,这两种说法都有道理,但未能从理论上具体分析说明。如果说我的动作不快,就会被对方刺中。如果我不先动,没有反抗的信号,对方也就不刺刺我了,仅从我的速度快,先动这一点上并不能说明问题。只有使人们真正从理论上认识到了解掌握了它的规律,才便于在实践中大胆应用。

1) 人体的感觉系统根据感受器对外界或者对本身内部变化

的感官,可分为两类:外感受器与内感受器。外感受器以接受外界环境为刺激(如光、声、触、温等)的的感受器。视觉器官属于外感受器而引起的感觉,视觉器官除感受外界刺激外,尚有分析物体形状、大小、颜色 and 空间感觉及对物体距离自身的准确性的功能。

视觉的行程分三个步骤:一在视网膜上形成倒立像,感光细胞兴奋,产生冲动;二传入神经经视神经及传导道,经低级视觉中枢到达大脑皮层;三大脑皮层的视觉中枢接受冲动,根据冲动的刺激产生正立象的视觉。

根据视觉的形成过程分析,持刀者视网膜上的感光细胞受到被刺持者运动的光线刺激而产生兴奋冲动时,并不制止,迅速攻击的反应,因为这种冲动还要沿视神经及传导道经低级视觉中枢到大脑皮层。在脑内引起各种感觉,并逐渐形成认识,经过分析综合得出对方开始进攻、反抗的理性认识,这时大脑皮层产生强烈的兴奋,冲动沿传出神经到达持刀手臂以及参加攻击的各副肌肉,使之兴奋,冲动引起肌肉急剧收缩,完成前刺的动作。

二、根据上面的分析,持刀者虽然做好了充分的准备,但在他完成前刺攻击中,必须是在看到(或持刀的手臂察觉)被刺持者的动作,产生兴奋,使冲动沿传入神经到达大脑皮层,经过综合分析,再使进攻冲动沿传出神经到达持刀手臂引起肌肉收缩,完成前刺动作。看起来这一动作的完成还是比较复杂的,但在我们实际生活中,这一动作是很快的,是在瞬间完成的。因为人的神经对兴奋冲动的传导是相当快的,有如电流一般。据测算,这种传导速度为120米/秒。

人的神经传导速度是相同的,但为什么三个持刀实验者的反

应速度会不一样呢！这个反应速度的差距主要存在于大脑的综合分析时间和肌肉收缩或舒张的速度上。

人的手臂肌肉，尤其是肱二头肌的运动时值最短，也就是说兴奋、收缩或舒张的速度最快，运动时值可以随运动员训练程度的提高而缩短，拮抗肌时值之间的比例缩小，即肱二头肌与肱三头肌的收缩与舒张协调能力好。这方面已在前面介绍的三个不同反应能力的实验者身上得到证实。

大脑的综合分析能力和速度是随运动员训练程度的提高而增强。但训练有素的持刀实验者，在做好充分准备的情况下，经反复实验始终不能制止我。

5. 结论

(1) 实验结果表明：即使是反应再快的运动员，他还是要经过神经传导的过程，然后引起肌肉收缩产生前刺的动作，而神经传导、大脑综合分析时间和肌肉收缩做功都是需要时间来完成的；

(2) 影响反应速度主要是在大脑的综合分析时间和肌肉收缩或舒张的速度上；

(3) 反应速度可以通过训练得到提高；

(4) 完全可以利用人体感官系统神经传导这一时间上的差距，大胆完成解脱危险控制。

根据科研实验结果，得出的结论说明：即使对方用手枪抵住你的胸口或头部，只要在活动条件允许的情况下，照样可以解脱危险控制，反击对方。但什么是允许的活动条件呢？从我自己的实践体会中，总结了以下几点：

1、首先是解脱危险控制的速度必须要快，一定在对方发生反

应之前完成：

b、在对方持刀（或枪）抵住的情况下，自己所处的位置，环境要有充分能够活动身体和两支手臂的空间；

c、自己的身体情况（健康状况）可以快速完成解脱控制，并能顺势给予对方重击或反过来控制对方；

d、麻痹对方、创造允许的活动条件与时机

二、解脱与反击刀抵身体的连贯技术

为了使解脱与反击形成连贯协调的技术动作，以便迅速摆脱危险控制，并顺势重击对手。我们根据不同情况研究试验了几种行之有效的技术动作，现介绍给大家。

1. 破刀顶后心(A)。

当持刀者从背后用刀尖顶住我后心（见图C—9）我突然向左转体，右脚随之前跨半步，同时用左臂随转体向外横拨对方持刀的右手，对方的刀沿我左臂外侧向前划空（见图C—10）。土地不停，我左臂迅速从对方右臂下方屈肘上翻锁压对方右肘，同时用右手抓握对方右手腕，见图C—11。借对方直臂前冲之力，迅速向右转体，双手锁住对方右臂随之用力下压（见图C—12）。我顺势用右手将刀夺下，左手仍锁压对方右臂（见图C—13）。

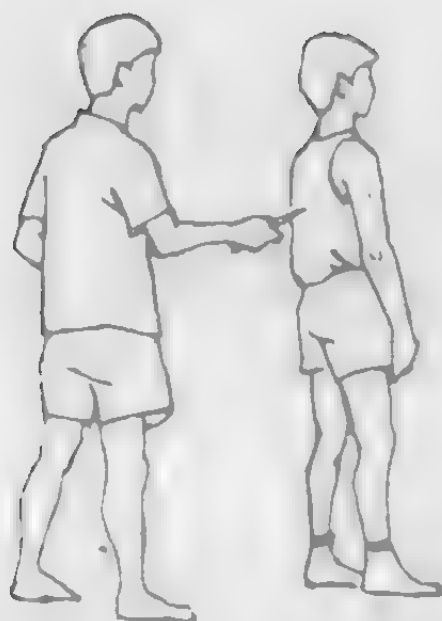


图 C—9

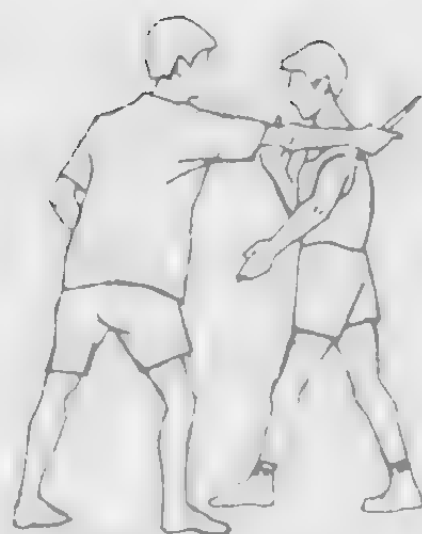


图 C—10



图 C—11



图 C—12

要点：转体防刺要迅速果断，身手协调、左臂的缠绕压肘与右手的抓腕要同时协调完成，并要在对方直臂时完成转体下压的反关节动作，不能给对方任何喘息之机。

2. 破刀顶后心(B)

当持刀者从背后用刀尖顶住我后心时,见(图 C—9)。我突然向右侧转体,左脚随之向前跨半步,同时用右臂随转体向外横拨对方持刀右手,使对方持刀沿我右臂外侧向前刺空,见(图 C—14)。上动不停,我右臂迅速从对方右臂下方穿过并上翻锁住对方右臂,同时用左手抓握对方右手腕,见(图 C—15)。接着迅速翻向左下俯身,用左手锁住对方右臂用力下压折控,对方在左关节的作用下,身体自然前倾并向左翻仰,见(图 C—16)。这时我顺势用右手将刀夺下,左手仍抓握对方右手向外翻控,见(图 C—17)。



图 C—13

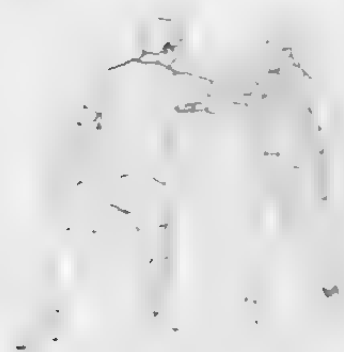


图 C—14

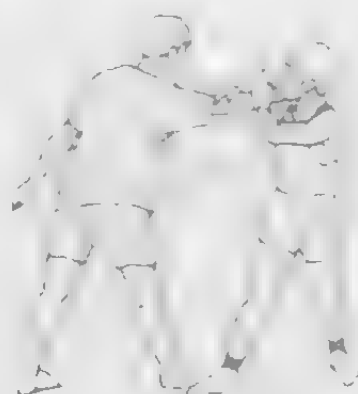


图 C—15



图 C—16

要点:与上动(A)基本相同,唯独方向相反,但结果是不同的,(A)动是使对方手臂伸直而锁住关节的腕,此(B)动是使对方的手臂屈曲而锁住关节的肘。所以在实际运用时,手法和力量也有所不同。因此我们要在实际中逐步摸索掌握对方最终的角度和

部位,以便做到动则必胜之效。

3. 破刀顶腹部(A)

当持刀者从正面用刀尖顶住我腹部时,见(图 C-18)。我突然用左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕,同时迅速向左后缩身,略向右侧转身,右脚随机向右后斜跨步,使对方的刀顺我左手拨抓的方向刺空。见(图 C-19),紧接上动,右手与左手合抓对方右手腕,见(图 C-20)。

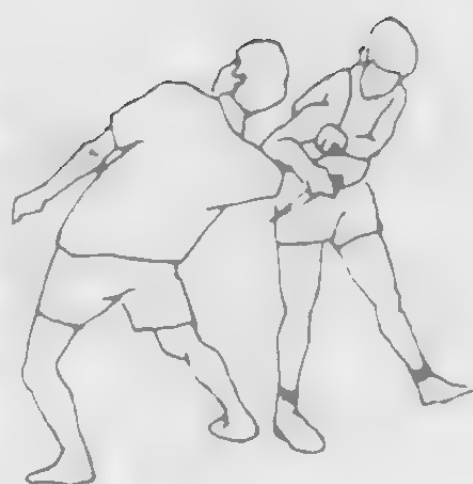


图 C-17

右脚迅速向左前上步,双手抓牢对方右腕随上步向下向左前上方划弧,见(图 C-21),向左后转体并后撤左脚至对方左脚后,见(图 C-22) 双手抓牢对方右手腕用力向身体左后方回手反制其右肋腹。见(图 C-23)。

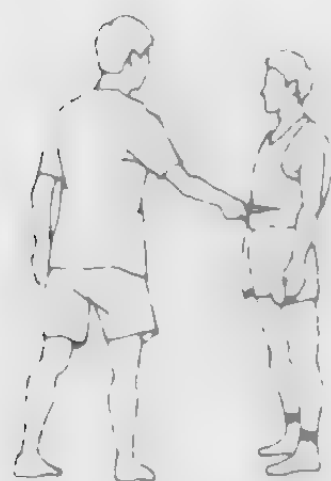


图 C-18

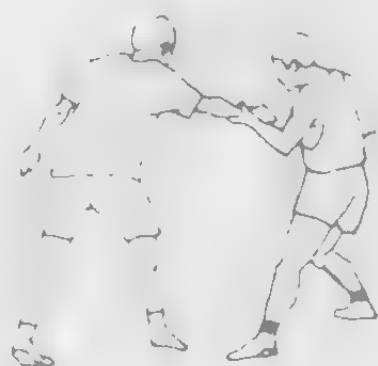


图 C-19



图 C-20



图 C 21



图 C 22



图 C 23

要点：左手向右时手腕一定要快速、准确、并与缩身跨步、转体协调配合。由于人的本能反应，当你把对方手臂拉向左前方时，他会本能地反其方向，向右后回撤，这时正好有利于抓腕上步划弧转体。由于反关节的作用，对方右臂会自然随你的转体划弧而内旋弯曲。这样正好既抓腕又抓其腹了。全部动作一定要快速、准确、协调、连贯、借力发力，一气呵成。

1. 破刀顶腹部(B)

当持刀者从上面用刀尖顶住我腹部时见(图 C-18)，我突然用左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕，同时向左后缩身转体，右脚踏半步左移(图 C-19)，反图 C-21)。紧接上动，左脚向右横跨步并向内扣膝，同时用右手与左手合力抓握对方右手腕，迅速向右转体蹲身，双手随转体翻拧下拉对方手腕，并用左肩托架对方右肘部，使对方右臂伸直形成反关节见(图 C-22，图 C-26)，左手抓牢对方手腕，右手顺势将刀夺下见(图 C-27)。



反图 C-24



图 C-25



图 C-26



图 C-27

要点：左手拍捋抓腕与横跨半步转体翻身、双手拧腕要紧密衔接。要迫使对方直臂外旋，用肩扛手拉之力使其臂形成反关节，将其控制。

5. 破刀顶颈部(胸部)(A)

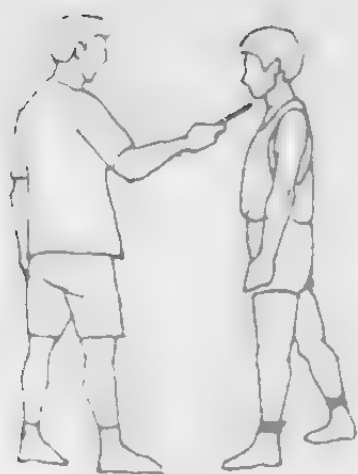


图 C—28

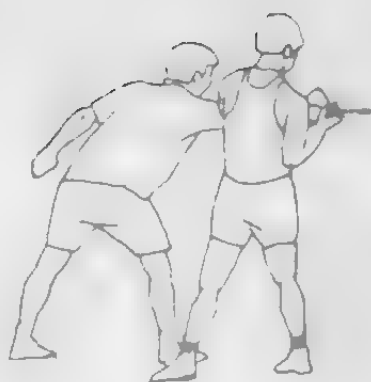


图 C—29

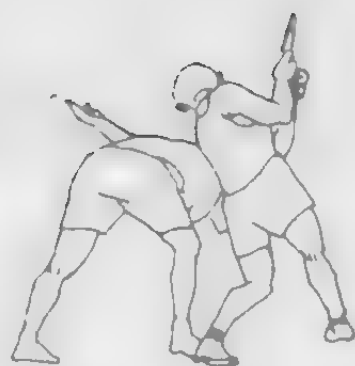


图 C—30

当持刀者从正面用刀尖顶住我胸部或咽喉时见(图 C—28), 我突然上抬左手向右后推拨并抓握对方持刀的右手腕, 同时迅速向左后仰身, 向右转体, 左脚随之向左横跨半步, 并用右手与左手合力抓握对方右手腕见(图 C—29)。接着再向右略转体, 借身体下蹲之力用左大臂腋下猛压对方右肘部, 同时双手抓握对方手腕用力上抬, 使其臂形成直臂反关节见(图 C—30)。左手控制住对方手腕、右手将刀夺下见(图 C—31)。

要点: 左手向右后拍抓解脱是关键, 一定要快速、突然、准确、有力, 并与仰身转体紧密配合。左臂压肘, 双手抓腕上抬要迅猛有力, 并借左腿屈膝, 上体坠压之力将其控制。

6. 破刀顶胸部(颈部)(B)

当对方用刀尖顶住我胸或颈部时, 见(图 C—28)。我突然上抬右手向左后推抓对方持刀的右手腕, 同时迅速向右



图 C—31

后仰身,向左转体,左脚向后撤步,再用左手向上抓握其持刀的右手背见(图C-32) 上体继续向左后转体俯身,双手随之用力翻拧其右手,使对方右臂形成外旋反关节 见(图C-33) 接着左手控制住对方右手,用右手顺势将刀夺下见(图C-34)



图 C-32



图 C-33

要点:与一动(A)相同,只是动作相反,所以产生的效果也是相反的。为了使对方右臂形成外旋反关节,左手四指要尽量扣住对方手掌拇指内侧,大拇指顶住对方掌背小指一侧,并使手心空虚,这样便于手指用力,能更好地控制住对方。



图 C-34

7. 坐势破刀顶咽喉

当我坐在靠背椅上,对方正面用刀尖顶住我的咽喉时见(图C-35),我突然双手同时向上架拨对方持刀的右手腕,同时上体略向右侧倒,并迅速转体转头 同时出右手从其右臂下方反手勾抓其肘外侧见(图C-36) 上体前探,

第二节 对直握匕首的破解反击法

一、破直刺腹部

1. 夹臂拧腕夺刀

动作说明:乙右势右手平端匕首与甲左势对峙见(图 C—39),乙突然跨步进身直刺甲腹,甲左脚迅速向左横跨步,同时向右转体缩身,重心移至右脚躲过直刺见(图 C—40),用左臂夹抱乙右臂于腹前,左手与右手迅速抓握乙右手腕见(图 C—41,图 C—42),接着后撤左脚,向左后转体,双手借力向上、向左、向下猛力翻拧乙腕,使乙被迫翻身倒地见(图 C—43)。甲右膝迅速跪压乙上体,左手顺势将匕首夺下。见(图 C—44)

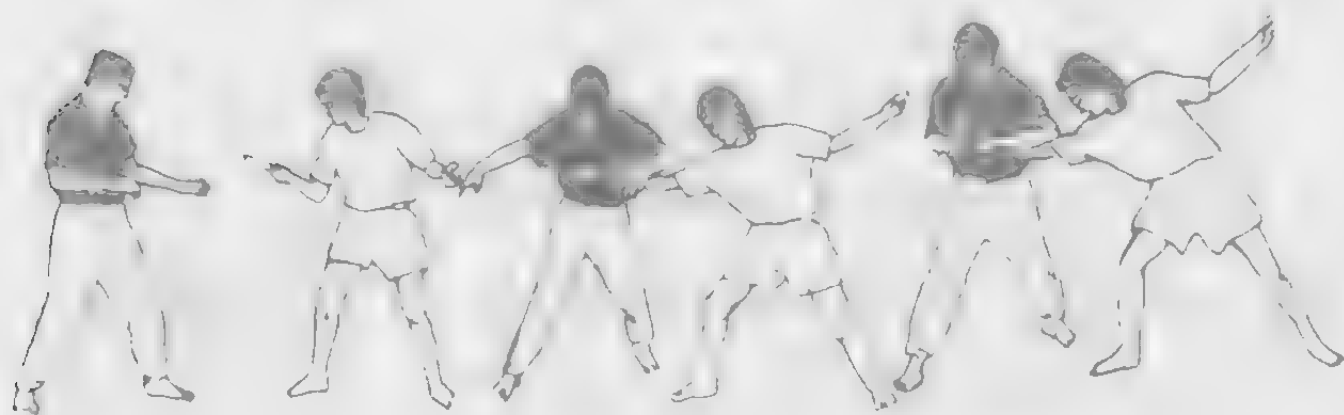


图 C—39

图 C—40

图 C—41

要点:跨步缩身转体躲闪直刺是关键。一定要快速稳健。并要与夹臂拧腕紧密衔接,快速撤步翻拧。全部动作要求快速、协调、连贯、有力,一气呵成。



图 C-42

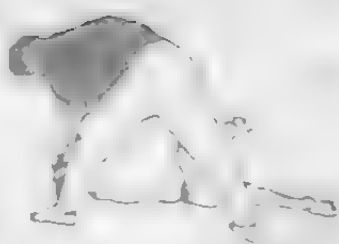


图 C-43



图 C-44

2. 托肘拧臂折肩夺刀

动作说明：乙有势右手平端匕首与甲左势对峙（图C-42），乙突然跨步压身直取甲腹，甲立即向外横跨步，同时向右转体翻身，左手向上托地乙右肘，右手抓握乙右掌部下段，使乙形成背屈肘关节（图C-43、图C-44）。接着左脚向右脚上步进身，左手向上托托乙右肘，右手翻拧上握乙右腕，甲向右转体，使乙右臂外腕反折（图C-45），接着左手回抓乙腕并下压，并使肘臂上抬控制乙臂，将乙控制，右手顺势将刀夺下，反制乙（图C-46、C-49）。

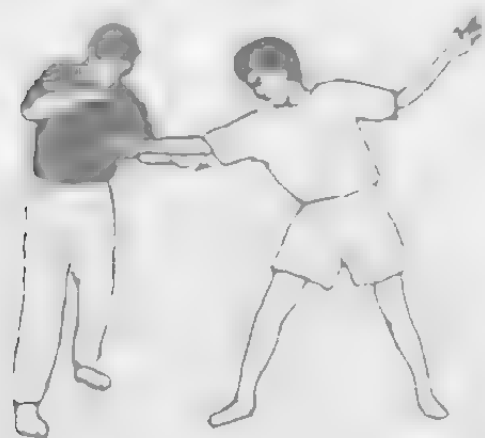


图 C-45



图 C-46

要市,手腕与肘腕托肘时同时进行并要在肘与直臂的一瞬间使用寸劲,以伤其肘。上述左手托肘与右手翻肘上提要配合协调,并借转体之力将其臂控制。



图 C-47



图 C-48

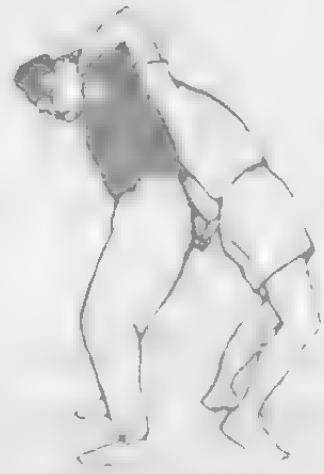


图 C-49

3. 压拔抓腕拉臂头撞,折肘

夺刀。

动作说明:甲左势如前,乙正前步,持刀直刺甲腹,甲右前腿迅速向前踢出,用膝顶乙小腹,同时用左手在下压握乙右小臂,见图(C-50)。

右手前伸抓握乙右肘上方,右腿迅速上步,同时左手外旋翻腕反手抓握乙腕。借双手向左后回拉之力,用头碰撞乙面部见图(C-51)。

接着右手从乙右肘下穿到肘心肘心处,并用肘下搬,左手同时从前方推压乙右腕,使乙右臂呈肘关节折。此时不停,右手前伸抓握自己左手,用右臂上抬乙右肘,两手合力下压乙腕将其控制见图(C-52)。这时腾出右手顺势



图 C-50

夺下匕首。见(图 C—53)。

要点：肩肘顶与右手抓腕要同时进行，以确保安全，右手抓腕，右手外旋时腕要快速内旋，头伸要狠，冲向前顶，要快速顶，快速，一气呵成。

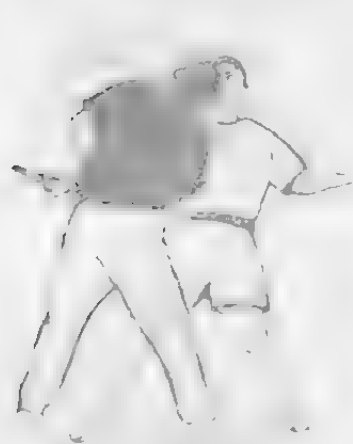


图 C—51



图 C—52



图 C—53

4. 侧闪抓腕顶肘击肋折肘拿肩

动作说明：乙有对右手抓腕已自肘中左旁时(图 C—51)，乙左脚跨步进身直冲甲腹，甲右脚退步时右肘跨步，左脚前跨左膝屈膝向前，同时右手抓腕向右肘伸乙有右臂见(图 C—52) 接着将乙右手腕交于左手抓腕，右肘伸，同时用右肘顶击乙右肋(图 C—53、C—54) 接着用右手抓腕的乙右肘，同时左手向前下，摆击乙腕，使转右肩向前屈肘见(图 C—55)，左脚不停，右腿向乙身前跨步，右手向上摆冲顶按乙右肘，同时用右肘顶击乙右肘至背上部，快速擒拿(图 C—56)。

要点：肘子跨步冲身与抓肘顶击要同时进行，抓肘抓腕，肘子顶肘，肘快速内旋，快速有力，冲与顶击要有系扣衔接。

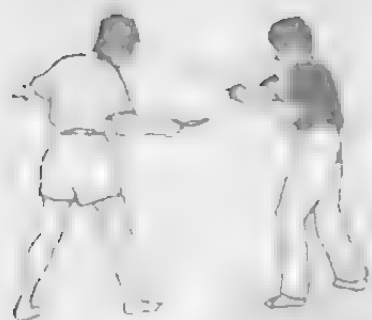


图 C—54

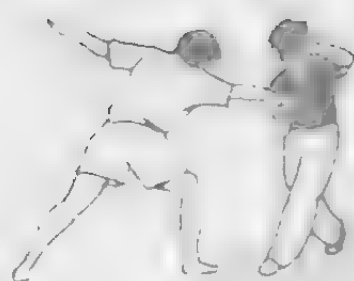


图 C—55

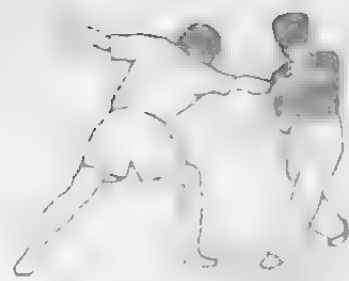


图 C—56

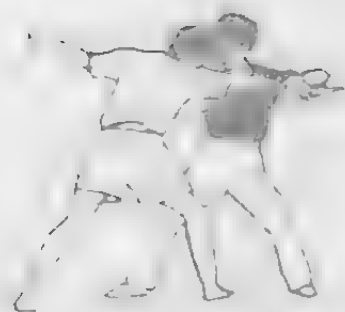


图 C—57

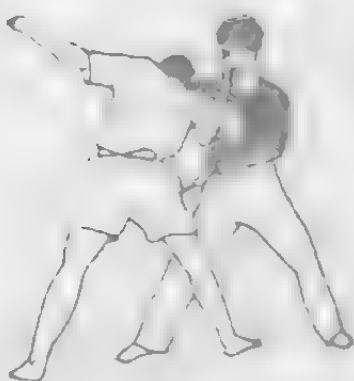


图 C—58

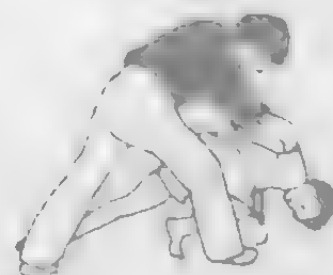


图 C—59

5. 急退步双手抓腕,上步左后转身反刺。

动作说明:乙右势右手持刀与甲左势对峙,见图(C—54)。乙进步逼近接跨步直刺甲腹,甲后滑步接急退步并向后缩身,同时双手前伸向下抓握乙手腕,并向身体右侧斜领。见图(C—56)。上动不停,右脚迅速向左前上步,双手抓握乙右

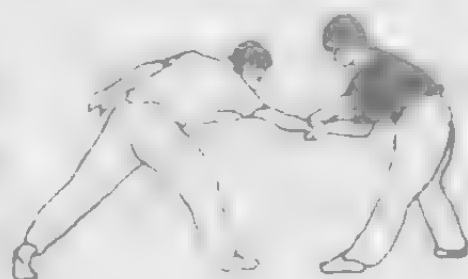


图 C—60

腕随上步向下向左前方划弧,见(图C—61、C—62),接着向左后转体并后撤左腿,见(图C—63)。双手抓牢乙右腕用力向身体左后方回手反刺乙腹见(图C—64)。

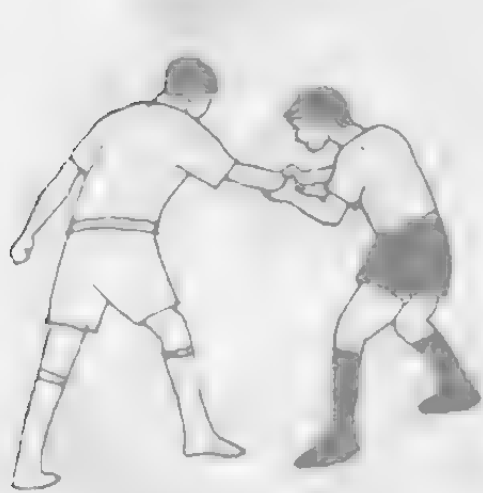


图 C—61

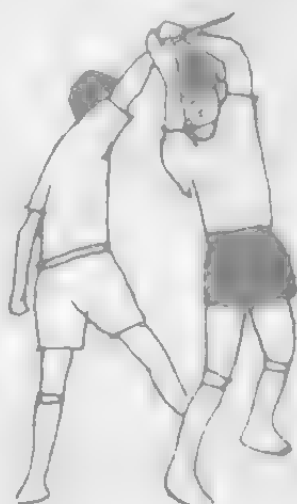


图 C—62



图 C—63

要点:向后前退,缩身,双手抓腕要同时进行,双手抓腕,上步划弧,翻身转体,退步反刺,要快速协调、一气呵成。

6. 十字手下格拧腕夺刀

动作说明:乙右势右手持刀与甲左势对峙,见(图C—64)。乙突然跨步进身直刺甲腹,甲向后缩身,上体前俯,两小臂交叉(左臂在上)向下格至乙右小臂见(图C—65)。

上动不停,两手翻腕抓握乙右手(两手四指扣拿乙右手掌心刀柄,两手拇指顶压其掌背),见(图C—66)。接着右脚上步,向左转体俯



图 C—64

成。

腕见(图 C—68。C—69)。

好时踢出去。踢腿要迅猛、准确、有力，最好一脚就能把对方手腕踢断。

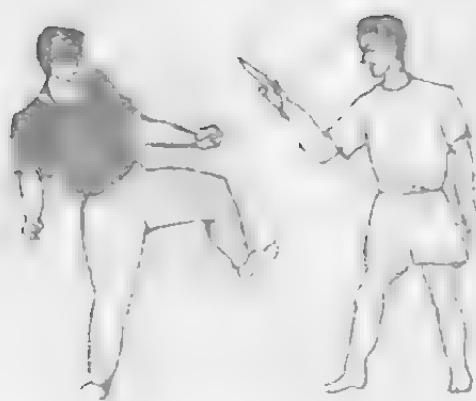


图 C—68



图 C—69

8. 格削锁肘踢腹抱臂折肩夺刀

动作说明：乙持刀右手持刀与甲左拳相持，乙突然跨步进身直刺甲腹，甲右脚踏地连向右侧跨步急退，并回身按膝转身，同时左手反下压至膝盖处格住刀身，在左手下压而右手未及乙有肘尖刺，格刀腕部立即回抽，同时左脚前脚掌蹬地，同时左脚猛踢乙腹部，乙受踢立即向后闪躲，此时右手肘部已压住乙右手腕部，左脚踢向乙后坐窝，并接，左脚再上步进身，使乙跑地，左脚踢乙时左手顺势将刀夺下。

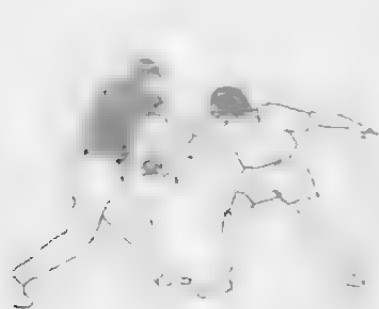


图 C—70

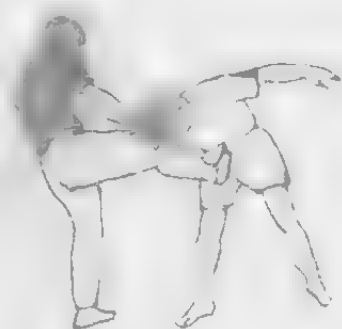


图 C—71

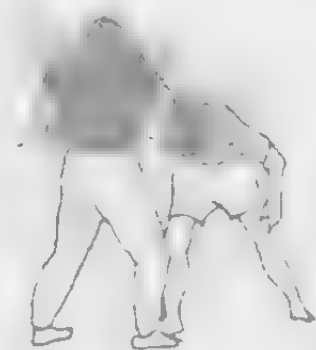


图 C—72

要点：退步缩身，左手格削与右手按肘要同时进行，并与踢腹抱臂折肩紧密衔接，迅猛果断，一气呵成。



图 C—70



图 C—71

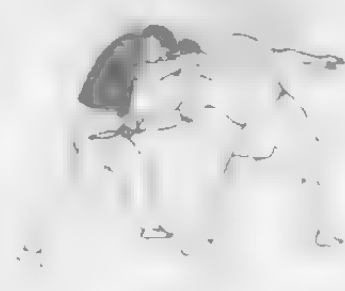


图 C—75

1. 拍肘抓腕摆拳击面，勾膝顶膝击腹

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身直刺甲腹，甲右腿向右后急退步，并向后缩身，同时用左手向右后拍挡乙右小臂，并抓握其手腕腕（图 C—71），接着左脚向前移步，上体向左转，用右摆拳猛击乙面部（图 C—72）。上动不停，左手向下向左前方推送乙右腕，同时右手经乙右肩上方勾扣，回手勾住乙颈部（图 C—73）。右手用力向右下方勾拉，左手上提乙右臂，同时乙右膝顶击乙裆部（图 C—74）。最后用右手顺势将刀夺下。



图 C—76



图 C—77

要点:退步转身与左手拍抖抓腕要同时进行,左手要前伸再向
右后斜拍,尽量拍在对方右小臂中间,再下摆抓腕,抓腕要牢,摆拳
要重,膝撞要猛。要求快速连贯,协调有力、一气呵成。

10. 阻刺抓腕翻身转体、拧臂踢面

动作说明:乙有势右手平端匕首与甲左臂对峙,乙跨步进身直
拳直刺甲腹,甲不躲闪出手,迅速前伸左手抓住乙右手腕,并顺势
下推按见(图C—78),接着向右侧摆,右手随机抓握乙右肘窝(图
C—79),右脚经左腿前向左后落步,上体随之迅速向左翻转,同时
左手抓住乙肘窝势翻转一周,使乙在肘关节的作用下被向前踢倒
前见(图C—80,C—81),接着起右脚猛踢乙面见(图C—82),并
顺势将刀夺下。



图 C—78

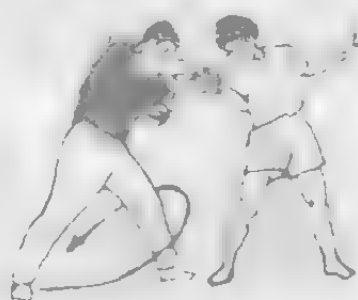


图 C—79



图 C—80

要点:掌握好时机,抓腕要快速、准确,左手抓腕向右提摆,一
是为了调引对方向回摆的,二是为了有利右手抓腕这样双手可以
合力顺势向左翻转,右脚向前,向左后落步要快,并与翻身协调一
致。



图 C-81

图 C-82

11. 封圈缠臂压肘夺刀

此招为防身术中的基本动作之一，主要用于对付持刀歹徒。当歹徒持刀向练习者进攻时，练习者应立即采取封圈缠臂压肘夺刀的动作。首先，练习者应迅速向前迈一步，用右手抓住歹徒的刀柄，同时左手抓住歹徒的肘部。接着，练习者应将歹徒的刀柄向外拉，使其失去平衡。最后，练习者应将歹徒的刀夺走，并将其摔倒在地。此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。



图 C-83

图 C-84

图 C-85

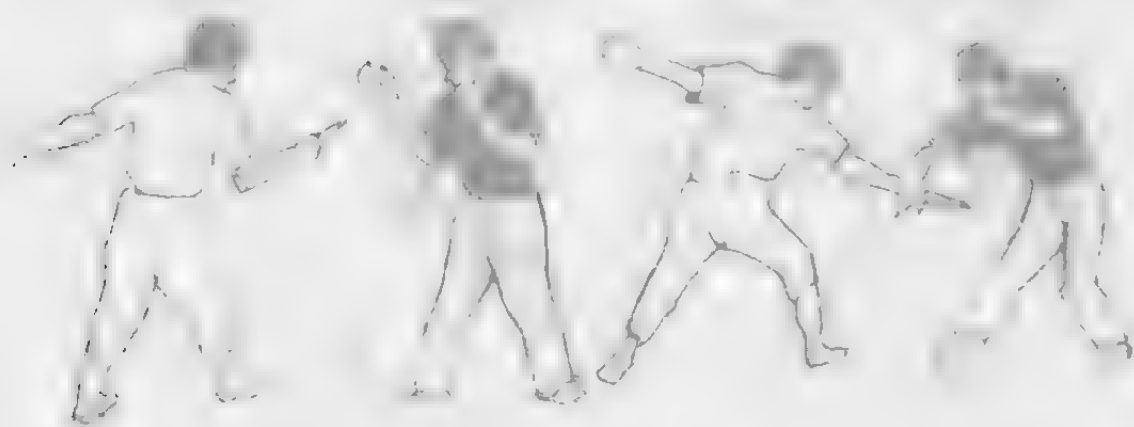
此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。此招动作要领如下：1. 迅速反应，抓住歹徒的刀柄。2. 左手抓住歹徒的肘部，防止其挥刀。3. 将刀柄向外拉，使歹徒失去平衡。4. 将刀夺走，并将其摔倒在地。

确、有力、一气呵成。

12. 防刺缠臂别腿折肘

（1）当对方持刀向我刺来时，我迅速用左手握其手腕，并向左下方拉，同时右脚向前跨一步，身体向左闪躲，使对方失去平衡。此时，我右手顺势将刀夺下。（图 C-89）

（2）当对方持刀向我刺来时，我迅速用左手握其手腕，并向左下方拉，同时右脚向前跨一步，身体向左闪躲，使对方失去平衡。此时，我右手顺势将刀夺下。（图 C-90）



要点：右手格削直刺与缠臂，左手抓腕要紧密衔接。跨步别腿，折肘挫腕要快速、果断、整平动作要一气呵成。

13. 拍将换手抓腕反掌去喉拉肩勾踢摔

动作说明：乙右拳右手持刀与甲左势对峙，乙跨步进身直刺甲腹，甲左脚迅速向左横跨步，同时向左转体，向后缩身，重心移至左脚。同时用左手一拍后拍打并抓握乙右腕见(图 C—91)。接着左手换抓其腕，用左掌横击乙咽喉见(图 C—92、C—93)，主动不停，左手抓其右肩并向乙身后猛拉，同时起左脚勾踢乙右腿外侧，将其摔倒见(图 C—94)。然后将刀夺下。

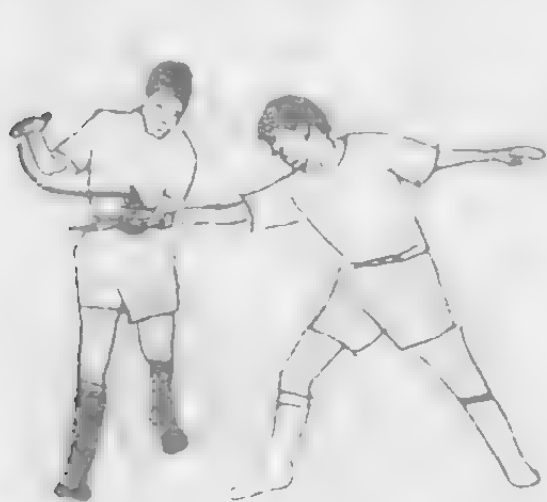


图 C—91



图 C—92



图 C—93



图 C—94

要点：左手扣抓乙右腕后，迅速交给右手抓握，胸、左手握拳击喉。击喉要准、要狠，并与拉肩勾踢紧密衔接、迅猛、果断、干脆有力。

二、破直刺胸、面

1. 架防接上步折肘夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲左势对峙见(图 C—95)，乙突然跨步进身直刺甲左胸，甲右脚迅速向右后跨步，蹲身躲闪，同时抬左手向上托架乙右小臂见(图 C—96)。上动不停，左手向前上架推乙右小臂，同时右手伸至乙右臂下方，反手勾抓其肘窝向下扳拉，上体前探，见(图 C—97)。接着右手前伸抓握自己左手，双手合力向下拉压乙右臂，同时右臂抱住乙右肘窝上托架，使乙右臂失去平衡，要屈肘下抽，同时左脚后蹬，见(图 C—98)，然后右手顺势将刀夺下。见(图 C—99)。

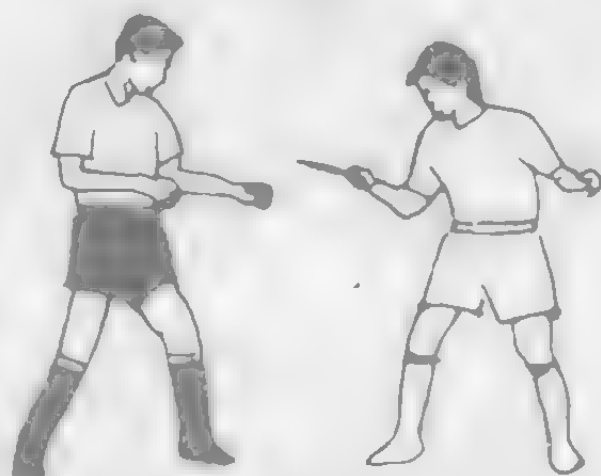


图 C—95



图 C—96

图 C—97



图 C—98



图 C—99

练习：有脚斜后跨步，蹬地时，大腿要挺，身体幅度不要过大，左手上架格挡，并与左脚推跑，蹬地时前脚要挺，当时要利用上体有压手、臂的扣抬之力。

2. 架防将手抓臂上步转体过背摔

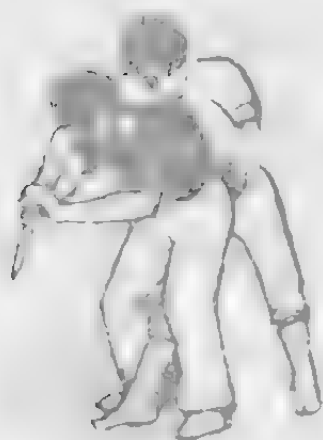
动作说明：乙有势右手持刀与甲左势对峙，乙突然跳步进身直刺甲，甲有脚迅速向有势前跨步蹲身躲闪，同时上抬左手托架乙右手臂腕（图C—100）。上动不停，有脚迅速向左前上步，同时左手后滑托住乙右手腕，右手从下面抱握乙右大腿窝（图C—101）。接着左脚向前进跨步，左脚转体进跨腿脚部缠紧乙小腿及大腿根部，双手缠紧乙右臂压在有背上，上体要含胸弓背屈（图C—102）。然后，双手用力下拉乙右臂，借以下压头俯身，双腿蹬伸、向上提臀之力，将乙从背上摔至前面，抱（图C—103），左手仍抓握乙右腕，右手将刀夺下。



图 C—100



图 C—101



C—102



图 C—103

要领：防身与上步同时，用手抓握抱臂，上步转体背摔的技术
 要领：防身与上步同时，用手抓握抱臂，上步转体背摔的技术

3. 架防抓腕拧臂别腿摔

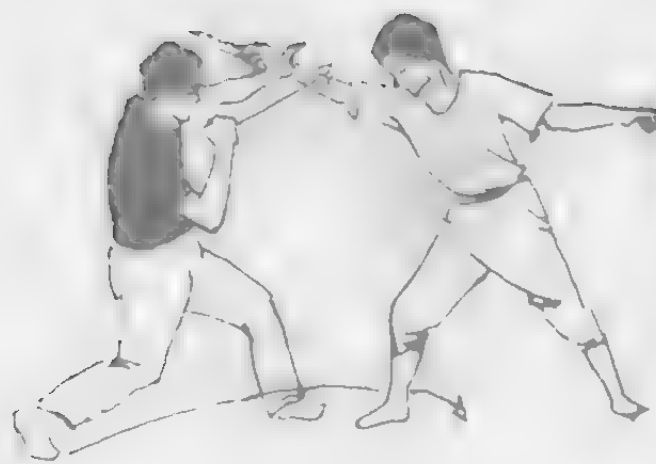


图 C—104



图 C—105

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，乙突然跨步进身直刺甲面，甲右腿迅速向左后侧跨步，转身躲闪，同时左手向上扬架乙右小臂腕（图C—104），随即将乙右臂抓住，右手自上而下同时按压乙右肘，同时右腿向前至乙右膝前，将其绊倒（图C—105）。接着上体向左转体，向前俯身，左手向外翻转拧乙腕，右手向前扳扣乙肘，将乙翻倒摔倒（图C—106）。最后用右手将刀夺下。

要点：动作要快，抓腕要牢，翻摔要猛，整个动作一气呵成。

4. 削防锁臂跪步拧腕折肘摔

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙（图C—107），乙突然跨步进



图 C—106

身直刺甲面，甲左脚迅速向左后略跨步，向左偏头，并向右转体躲闪，同时左手向右后拍击并抓握乙右手腕右臂从上面欲压乙肘腕（图C—108、C—109）。上动不停，左手将乙右臂向下翻转，右臂

同时向下插至乙肘,上体随之向左转体,右腿跪地,使乙在反关节的作用下翻身倒地(见图C—110,C—111),然后用右手将刀夺下。

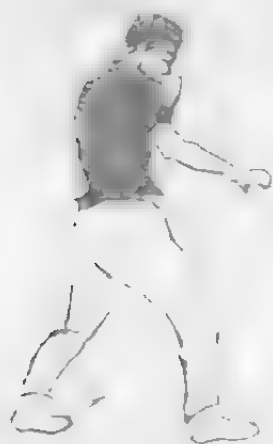


图 C—107



图 C—108

要点:跨足拍削与砍臂要快速、连贯,并与拧腕折肘、转体跪压紧密衔接,一气呵成。



图 C—109



图 C-110



图 C-111

5. 抓腕侧踹拧臂压肘

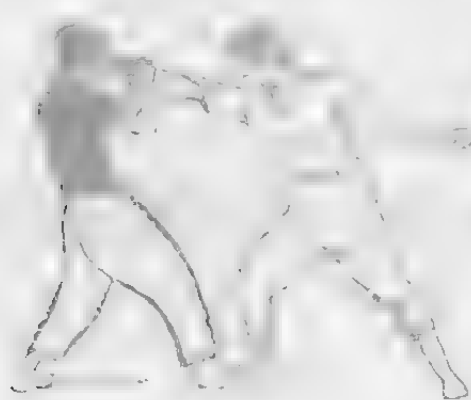


图 C-112

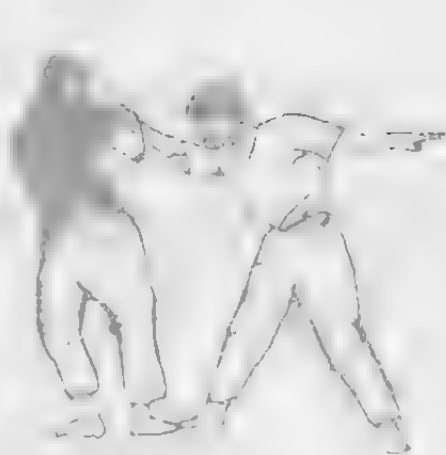


图 C-113

动作说明: 乙右手右手臂与甲右手臂对时, 见(图 C-110), 乙突然跨步进身直到甲胸部, 甲左脚向右后以连横摆步, 右脚踹膝中, 右脚后脚身偏头, 同时右手向左后摆脚也有侧踢, 左手随之抓握乙右手腕见(图 C-112), 上动不停, 左脚向前跟步, 并迅速起右腿侧踹乙肋腹, 见(图 C-113, C-114)。接着右脚屈膝至身前, 甲有转体, 双手握紧乙腕随转体用力扭打, 并用左臂腋下猛压乙肘。

势将刀夺下。

要点:后摆步仰身拍捋乙腕时,要掌握好重心。双手抓腕要牢,跟步侧踹要快,要狠,并与向回落步、转体、拧腕、压肘紧密衔接。如对方全力抗挣,还可利用跪地压肘,将其制服。



图 C-114



图 C-115



图 C-116

6. 架拨抓腕扑面掌拉胸顶膝击裆

如图 C-117 所示:乙持刀右手持刀与甲左臂相碰,乙将刀顺势向前刺甲胸部,甲右肘、右前膝蹲平,左腿后蹬身,同时用左手由外向内架乙肘,右手由外向内拨乙腕,左脚顺势向前迈一步,右脚向前迈一步,右手在左脚分开直伸乙裆,并用食指和中指戳击乙裆目(图 C-118)。左脚在前,右手抓住乙前衣领,用力向前顶乙胸前,左脚和右膝顶撞乙裆腹(图 C-119、C11-10)。当乙受到重击后,甲右手就可顺利

将刀夺下。



图 C—117



图 C—118

要点：躲闪要快，左手抓握要紧，并与右脚蹬腿紧密衔接。拉拽膝撞要同时，上下协调，迅猛有力。



图 C—119



图 C—120

7. 侧踹腿击膝

动作说明：乙右手有手持刀与甲左膝对峙时，甲当乙向前跨步逼进可制的一瞬间，上体迅速向右侧倒，同时起左腿侧踹乙右膝。见

(图 C-121),控制双方距离。



图 C-121



图 C-122

要点:掌握好距离,抓住时机,快速起腿,击中对方腹部,要快速向后跳开。

8. 转体俯身撑地后蹬踢击胸腹

动作说明:乙右势右手持刀与甲左势对峙,乙右脚进身直腿踢胸,迅速向右转体同时俯身右手撑地,左脚直腿踢击,见图 C-123。接着右腿踢击,左手撑地,左脚用力向后猛蹬乙腹胸。见(图 C-123)。



图 C-123

要点:转体俯身撑地要快,并与后蹬腿紧密衔接。完成快速踢击的动作,一定要掌握时机,判断准距离。

三、破挑刺腹部

1. 十字手下截抓腕扳肘扫踢摔



图 C-124



图 C-125

动作说明,甲在零站时,乙突然由左前侧身用右手刀挑刺甲腹,甲迅速向后闪躲转身,上体前俯,同时可用左手将十字交叉(右臂在上)向下压截乙右手臂(见图C-124),接着左手翻握抓握乙右腕,右手上移压握乙右肘外侧(见图C-125),左手手背顶开臂肘之腕,右手向右侧回拉乙肘,同时可用脚踢踢乙裆部或,亦乙向右侧闪躲时,可用(图C-126、127)左手侧前压乙右腕,右手顺势将刀夺下。



图 C-126



图 C-127

要步, 出腿步不要太大, 上体尽量前倾, 腿的尽量伸直, 与右手臂尽量平行一致, 右腿向前腿脚与右腿脚的距离, 冲腿时右腿脚要充分利用右腿脚的冲击力, 冲腿。

2. 十字手下截拧腕别腿横肘击面

动作说明: 甲左势右脚, 乙右脚上右脚, 右手刀由下向前上挑甲腹, 甲右脚同时后退步, 并向后退身, 上体快速前俯, 与右臂交叉(左手在上)向下截阻乙右小臂, 见图 C—128。接着双手外翻合力扭握乙腕, 并向上上翻拧, 见图 C—129。紧接上动, 右腿前腿向前进至乙身侧, 同时右腿横击乙面, 左手仍向前进在腿, 见图 C—130。并可向前进乙膝处, 见图 C—131。



图 C—128

图 C—129

要点: 掌握好时机。十字手下截要快, 转身, 双手腕和步法, 冲腿与上步别腿、横肘击面要紧凑衔接, 快速果断, 一气呵成。

3. 十字手夹封换跳步拧腕跪压夺刀

动作说明: 乙右势右手持刀与甲左势对峙, 乙跳步进身用右手刀挑刺甲腹, 甲迅速向后退步缩身, 上体前俯, 两小臂交叉(左臂在上)向下格阻乙右小臂, 见图 C—131。上动不停, 两手翻腕拧握乙右手腕, 见图 C—132。



图 C—130

C—132), 两脚位置同时互换, 做换跑步成右脚在前, 左脚在后, 见图(C—133)。紧接上动, 迅速向左后转体, 双腿屈膝, 右膝跪地, 上体前俯下压, 双手用力向左下翻拧乙腕, 将其控倒并控制住。(见图C—134)。这时右手顺势将刀夺下。



图 C—131



图 C—132

要点: 双手十字交叉时, 上体要尽量俯身压前, 两臂尽量下伸, 腹部尽量回收。双手抓腕要牢, 换跑步要快, 转体跪压拧腕要猛。



图 C—133



图 C—134

四、破十字划劈

有些直握匕首的攻击者,开始常以左右连续交叉抡臂,用刀尖划劈来逼进对方,扰乱对方的防守。遇到这种情况,首先要避其锋芒,观察其划劈路线和速度,然后看准时机迅速逼近,以架拨接受关节擒拿手法,并配合拳打、脚踢及快摔动作将刀夺下。下面将介绍的一些方法,同样适合对付使用菜刀或其它短兵器的进攻者。

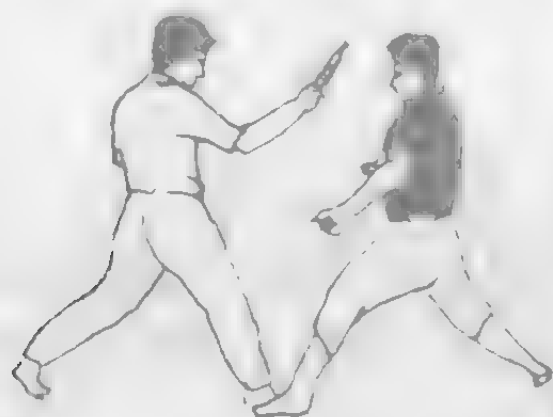


图 C—135



图 C—136

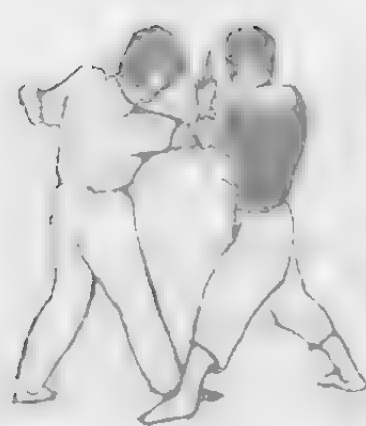
1. 左势站立破正手划劈

动作说明:乙右势右手持刀进步正反交叉抡臂用刀尖划劈甲胸面,甲连续退闪,见(图C135,C136)。待乙再次进步正手抡刀向下划劈的瞬间,甲迅速抢步进身,同时举左手向上迎架乙右小臂,见(图C137)。右手前伸由乙右臂下方反手抓握乙右肘外侧,见(图C138)。接着左手抓握乙右手腕前推下



图 C—137

压,同时右回拉上手托乙右肘,使乙右臂向其右后方偏转90度反折,见(图C139)。此时甲腾出右手顺势将刀夺下。见(图C140)。



C-138



C-139

要快、准地向前伸臂，为下一动作，当右手再次上下运动的一瞬间，要快速跑步进行击球，并顺势后肘一动作一定要迅猛、果断、准确、有力。击球要尽量向前伸肘击球，这样，可以提高球系数。击球的时机是关键，它需要通过反复实践，练习才能掌握好。

2. 左势站立破反手划臂

右掌提腕、伸二指、或左手掌、右手
握拳、背相向、甲乙逆时针旋转，
手相乘乙有外背，左手掌在手腕中由乙有臂
上可以手指相近有肘部、心内。……按
右有手掌提乙有手制向下翻折，另一手



图 C-140

五乙右肘部,用脚老成打臂外侧,见图(112)。上动不停,迅速用右脚尖(左脚不用)用前脚掌(左脚不用)踢左腹侧,见图(113)。当乙腰部受到重击后,用左手顺势向下击下。



图 C-141



图 C-142

练习时，首先要掌握好距离和时机，掌握好准，抓握时臂要快，要与腿配合好，才能抓实，一次成功。

3. 右势站立破正手划臂

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对练，乙突然刺刀，甲右手握刀向前下划臂挡刀，甲划臂之时，乙刀的一刹那，有抽迅速刺的，上体前倾，同时左手划臂也有小臂，



图 C-143

见(图C-144)。接着左手向前抓乙右手

腕，右手划臂时刀向上上划臂挡刀，见(图C-145)。上动不停，向前进步，重心前移，右手划臂，左手滑刀划下划臂划乙腕，见(图C-146)。接着甲迅速起右膝撞乙右面部，见(图C-147)。最后甲腾出右手顺势将刀夺下。



图 C-144



图 C-145



图 C-146



图 C-147

要点:迎架与抵膝翻拧要快速、准确、有力、连贯,掌握好迎架与拧腕之间的重心移动变换,膝撞要猛、要狠。

4. 右势站立破反手划臂



图 C—148

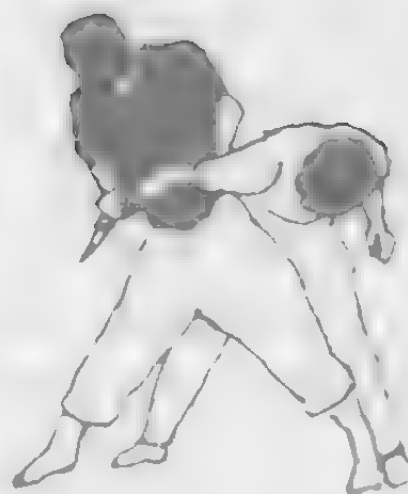


图 C—149

动作说明：乙有势右手持刀进步正反交叉抢臂用刀尖划劈甲腕部。甲退步观察时机。当乙再次进步正手抢臂过后，举刀准备接反手抢臂刀一刹那，甲迅速抢步进身、同时用右手迎架乙右小臂，左手随右手前伸从下面反手抓握乙右肘部，见(图C—148)。接着右手抓握乙右腕向下翻拧，同时左手抓握乙肘协助翻拧下压，左脚迅速向前上步落于乙右脚前顶住乙腿，见(图C—149)。接着左脚回膝跪地，上体下压并迅速向右拧腰转体，左手借力猛压乙肘，将乙跪地倒地，右手顺势将刀夺下。见(图C—150)。

要点：迎架划劈与持臂上步抢握要快速、协调、连贯。双手抓握要同时扣压乙右臂，并借跪步转体之力，将对方快速摔倒。



图 C—150

5. 右势破横刺面

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见（图 C—151），乙突然跨步进身右手刀向外侧展开，平行向前横摆，用刀尖横刺甲头。甲见乙跨步进身右手刀外展平摆的一瞬间，右脚迅速跨步前迎，同时举左手屈肘外架乙右小臂，并顺势用右肘顶击乙面部。见（图 C—152）。上动不停，左手快速舒抓乙右手腕，同时用右手勾抓乙颈后部，重心后移至左脚，见（图 C—153）。接着上体后仰，右手用力向下拉按乙头颈部，同时右腿提膝、用膝去猛撞乙面部，见（图 C—154），然后再用右手将刀夺下。

要点：判断要准确，左臂架防与右肘顶面要同时进行，抓腕、勾颈与提膝撞面要快速协调、准确、有力。全部动作要求一气呵成。



图 C—151



C—152



图 C—153



图 C—154

第三节 对立握匕首的破法

立握匕首:指刀尖在握刀小指一侧。

一、破立刺胸面

1. 拦拨抓腕勾颈膝撞

动作说明:乙右持右手持刀向甲左胸刺时,见图(C-171)。乙突然跨步进身,膝刀向下猛踢甲腿,甲左脚迅速向左侧跨步,上体向左闪身,并略向右转体,同时用左手从外侧勾拨乙右手腕,见图(C-172)。并迅速摆腿踢裆,同时左脚向前顶膝,右手随即前伸勾住乙颈后部,见图(C-173)。接着右手将乙颈部向怀中猛拉,同时左脚顶撞乙面,见图(C-174)。最后用右手将刀夺下。

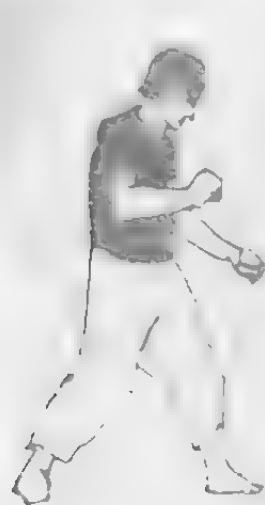


图 (C-171)



图 (C-172)

要点:跨步要快,要与左手抓按抓腕同时进行,抓按路线与乙刀势相同。此时只有控制住持刀手腕,才能进行勾颈膝撞。整个动作要求快、准、狠,一气呵成。



图 C—157

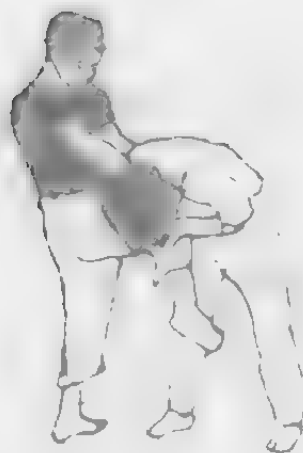


图 C—158

2. 拦拨抓腕抱臂靠摔

动作说明：乙左势右手持刀与甲左势对峙，见（图 C—156）。乙左脚向前跨步进身，同时右手举刀向下猛刺甲胸，甲左脚迅速向左横跨步，闪身并略向右转体，同时用左手从外侧追拨乙右小臂，见（图 C—160），并



图 C—159

迅速抓握其腕，向下向左前推按，见（图 C—161）。接着，右手从乙右臂下

方伸入反手将其大臂抱紧，同时右脚向右前上一步落至乙左腿身后，用右大腿内侧靠紧乙左腿外侧，见（图 C—162）。然后左腿后蹬，上体向右前方挤靠，双手借力推送乙右臂，将乙向后摔倒，见（图 C—163）。左手抓牢乙右腕，用右手将刀夺下。

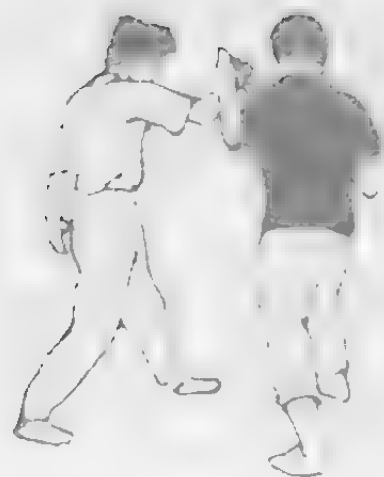


图 C—160



图 C—161

要点：左手拦截抓腕与右手抱臂要配合协调、迅速准确，并与右脚步扣别靠连系衔接。此式也可随对方一起倒地，倒地时用右肩侧顶碰乙胸部，使对方受到重伤。



图 C—162



图 C—163

3. 十字手迎架上翻折肘夺刀

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，见图C—164。乙

[illegible]



手架防踢腹夺刀

明：乙右势右手持刀与甲左势对
峙于左膝旁，甲向下俯身，甲刺面，
同时双手交叉，右手在上，可上
膝，甲退步，乙退步，乙退步，乙退步

Figure 1

动作说明:乙右势右手持刀与甲左势对

后用右手将刀夺下。



要点：右手阻格与左手击面是一个完整的防守还击动作，注意含胸收腹，以防万一被刺，双手抓腕要快，翻拧要猛，并与上步别摔紧密衔接，一气呵成。

3. 退步缩身前手压拨滑步侧踹

动作说明：乙右势手持刀与甲左势对峙，见（图 C—188）。乙抢步进身反手横刺甲腹，甲右脚迅速向后略退步，同时向后缩身，左手向下向左压拨乙右小臂，见（图 C—

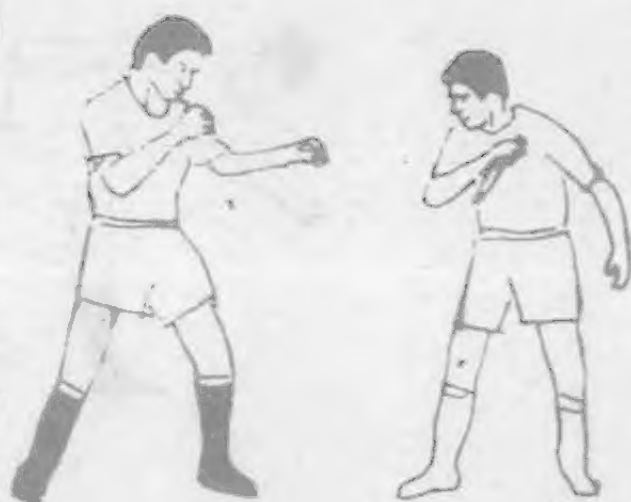


图 C—188

189)。接着左腿屈膝侧抬重心前压，右脚蹬地前滑，用左脚猛踹乙胸腹，见（图 C—190, C—191）。

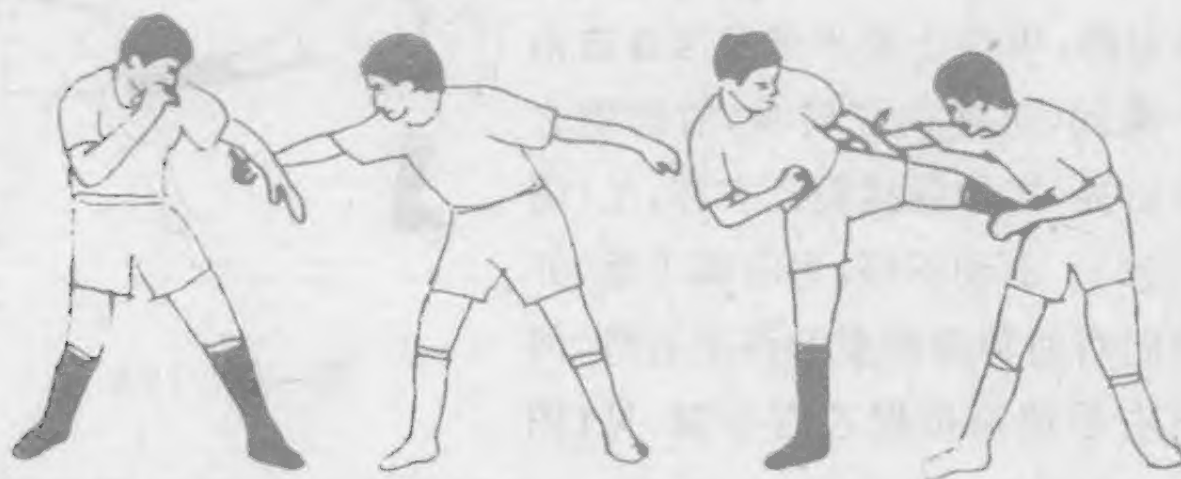


图 C—189

图 C—190

要点：判断要准确，向后退步距离不能过大，上体要尽量含胸收腹，左手压拨要快，要准，并与滑步侧踹紧密衔接。如距离较近也可不用滑步，侧踹一定要狠，要达到重击的目的。



图 C—191

4. 转体后蹬膝，回身抓腕劈掌锁臂折肩

动作说明：乙右势右手持刀与甲右势对峙，甲待乙跨步进身准备攻击的一瞬间，迅速向左转身，右腿随之屈膝后提，接伸膝猛蹬乙右膝，见(图C—192)。上动不停，甲右脚下落，并迅速向右回转身使重心移至右脚，同时出右手快速抓握乙右手腕，见(图

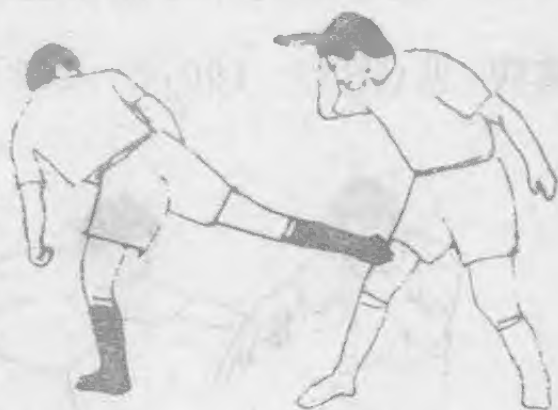


图 C—192

C—193)接着上左脚至乙右脚后，右手下拉乙右腕，同时用左掌猛劈乙右颈，见(图C—194)。不管左掌是否劈中要害，左腿迅速弯膝顶压乙右腿膝弯处，同时用左臂下压乙右肘弯，左手从乙右小臂下

方抓握自己右手腕,别住乙臂,见(图 C—195)。左脚向左后跨步,双手向左上翻拧乙右腕,借向左转体下压之力利用反关节将乙控制。见(图 C—196,C—197)。



图 C—193



图 C—194

要点:首先要掌握好距离,抓住时机,快速转体后蹬,后蹬要准,并与回身抓腕上步劈掌紧密衔接,用左膝顶压是为了分散对方注意力,以便使锁臂折肩顺利完成。全部动作要协调、连贯、快速、有力。



C—195



图 C—196



图 C—197

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTMwOTY4MTcuemlw",
  "filename_decoded": "13096817.zip",
  "filesize": 21334259,
  "md5": "6889b970654aa6f3e8b6c6073d7832b9",
  "header_md5": "b19590a86c55fa647fddd71c603cbc25",
  "sha1": "8e7379b8557f9199c3d646ae3cc5cdb757d9e89c",
  "sha256": "c91455fd0df64d5468fc5be56791baf885bd51a0621a725557fd5514e18a8757",
  "crc32": 1089392935,
  "zip_password": "28zrs",
  "uncompressed_size": 23085723,
  "pdg_dir_name": "\u255f\u2584\u2500\u251c\u00ed\u00f3\u2566\u00f1\u2321\u2559\u2559\u03b4\u2510\u2552\u2569\u2553\u2562\u00df\u2561\u2562_13096817",
  "pdg_main_pages_found": 195,
  "pdg_main_pages_max": 195,
  "total_pages": 206,
  "total_pixels": 639765000,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```